

UiT

NORGES  
ARKTISKE  
UNIVERSITET

# Folkehelse rapport

Den sjuende Tromsøundersøkelsen 2015-16

August 2019



Foto: Stina Grønbech/Tromsøundersøkelsen



# Folkehelse rapport: Den sjuende Tromsøundersøkelsen 2015-16

Institutt for samfunnsmedisin  
Det helsevitenskapelige fakultet  
UiT Norges arktiske universitet  
August 2019

Rapporten er utarbeidet av Tromsøundersøkelsen ved

Laila Arnesdatter Hopstock  
Ola Løvsletten  
Heidi Johansen  
Sweta Tiwari  
Inger Njølstad  
Maja-Lisa Løchen

Kontaktperson:

Laila Arnesdatter Hopstock  
[laila.hopstock@uit.no](mailto:laila.hopstock@uit.no)  
Institutt for samfunnsmedisin  
Det helsevitenskapelige fakultet  
UiT Norges arktiske universitet

**Septentrio Reports nr 6 (2019)**, <https://doi.org/10.7557/7.4862>

© Forfattere. Denne rapporten er lisensiert under en [Creative Commons Navngivelse 4.0 Internasjonal](#) lisens.

# Innholdsfortegnelse

|  |    |
|--|----|
| Sammendrag .....   | 4  |
| 1 Bakgrunn.....  | 5  |
| 1.1 Initiativ .....  | 5  |
| 1.1.1 Aldersgrupper.....                                     | 5  |
| 1.1.2 Levekårssoner.....                                     | 5  |
| 1.1.3 Variabelliste .....                                    | 6  |
| 2 Metode .....   | 7  |
| 2.1 Tromsøundersøkelsen .....                                | 7  |
| 2.1.1 Den sjuende Tromsøundersøkelsen (Tromsø 7) .....       | 7  |
| 2.2 Soneinndeling.....                                       | 8  |
| 2.2.1 Soneinndeling deltakere under 67 år .....              | 8  |
| 2.2.2 Soneinndeling deltakere over eller lik 67 år.....      | 11 |
| 2.3 Utvalg.....  | 14 |
| 2.4 Datainnsamling.....                                      | 14 |
| 2.5 Analyser .....   | 14 |
| 3 Resultater .....   | 15 |
| 3.1 Utdanning.....   | 15 |
| 3.2 Kroppsmasseindeks .....                                  | 21 |
| 3.3 Fysisk aktivitet .....                                   | 29 |
| 3.4 Frukt og grønnsaker.....                                 | 34 |
| 3.5 Røyking .....  | 35 |
| 3.6 Alkoholbruk .....  | 41 |
| 3.7 Medikamentbruk.....                                      | 43 |
| 3.8 Helsetjenestebruk .....                                  | 44 |
| 3.9 Sykdommer og plager.....                                 | 46 |
| 3.10 Ensomhet.....   | 47 |
| 3.11 Selvpolevd helse.....                                   | 48 |
| 4 Oppsummering av resultater .....                           | 53 |
| 4.1 Begrensninger og styrker knyttet til data og utvalg..... | 53 |
| 5 Referanser .....   | 55 |
| 6 Vedlegg.....   | 56 |

## Sammendrag

Folkehelse rapporten gir en oversikt over utvalgte helse- og risikofaktorer fordelt på kjønn, aldersgrupper og geografiske soner i Tromsø kommune med data fra den sjuende Tromsøundersøkelsen (2015-16), og vil inngå i kunnskapsgrunnlaget for kommunens planarbeid og tjenesteutvikling, sammen med blant annet kommunens Levekårsundersøkelser.

Det er viktig å legge vekt på at rapporten ikke gir grunnlag for å karakterisere enkelte geografiske områder som spesielt gode eller dårlige å bo i. Det er knyttet begrensninger til data, utvalg og analyser. Viktigst å trekke frem her er at data ikke kan gi et helt presist bilde av helsefaktorer hos enkeltdeltakere, at noen grupper ikke er godt nok representert i utvalget, og at analysene begrenser seg til å vise beskrivende resultater av enkeltfaktorer.

Blant alle som deltok i undersøkelsen oppgir 69 % at de har god eller meget god helse. Videre oppgir 4,9 % å ha diabetes, 3,7 % å ha KOLS og 13,3 % å ha eller ha hatt psykiske problemer som de har søkt hjelp for. Totalt oppgir 80 % at de har vært hos fastlege siste år og 13 % at de har vært på legevakten. Blant deltakerne har 68 % overvekt eller fedme, hvorav 24 % har fedme. Totalt 27 % oppgir moderat til høy fysisk aktivitetsnivå i fritid, og 6 % oppgir inntak av fem eller flere porsjoner frukt og grønnsaker per dag. Totalt 8 % oppgir at de er avholdende fra alkohol mens 13 % oppgir at de månedlig eller oftere drikker mer enn 6 alkoholenheter ved en og samme anledning. Videre oppgir 14 % daglig røyking. Totalt 13 % oppgir ukentlig eller daglig bruk av smertestillende medikamenter. Totalt oppgir 11 % at de ikke har nok venner som kan gi hjelp ved behov og 14 % at de ikke har nok venner å snakke fortrolig med.

Resultatene viser forskjeller i helse- og risikofaktorer mellom sentrumsnære soner og distriktssoner. Den generelle tendensen er at en del distriktssoner har en høyere andel med fedme og daglig røykere, samt dårligere selvpålevd helse og lavere utdanningsnivå, hos deltakere under 67 år. Resultatene viser også forskjeller mellom de ulike sentrumsnære sonene. Enkelte sentrumsnære soner har en høyere andel med høyere fysisk aktivitetsnivå, bedre selvpålevd helse og høyere utdanning, samt en lavere andel med fedme og daglig røykere hos deltakere under 67 år. Enkelte sentrumsnære soner har en høyere andel med fedme, daglig røykere og dårligere selvpålevd helse, samt lavere fysisk aktivitetsnivå og utdanningsnivå, hos deltakere under 67 år. Den samme tendensen til forskjeller i helse- og risikofaktorer mellom sentrumsnære soner og distriktssoner ser vi også hos deltakere over eller lik 67 år for utdanning og fedme, men ikke for røyking.

Oppsummert kan vi slå fast at det er forskjeller i helse- og risikofaktorer i ulike geografiske soner i Tromsø kommune og at disse til dels overlapper med funn fra Levekårsundersøkelsene.

## 1 Bakgrunn

I morgendagens helse- og velferdstjenester skal det legges større vekt på tidlig innsats, forebygging, mestring, habilitering og rehabilitering. I henhold til Helse- og omsorgstjenesteloven (jf. § 3-3 om Helsefremmende og forebyggende arbeid) (1) skal helse- og omsorgstjenestene «bidra i kommunens folkehelsearbeid, herunder til oversikten over helsetilstand og påvirkningsfaktorer etter Folkehelseoven § 5» (1, 2). Helseperspektivet i kommuneplanleggingen er også tydeliggjort i Plan- og bygningsloven (§ 3-1 f) (3), der oppgaver og hensyn i planlegging blant annet skal «fremme befolkningens helse og motvirke sosiale helseforskjeller». Til dette arbeidet trengs det oppdatert kunnskap om helse og levekår i befolkningen. Nyere data fra Tromsøundersøkelsen vil supplere Tromsø kommunes datagrunnlag innen helse og velferd til bruk for planlegging og forebyggende tiltak. Denne folkehelse rapporten er laget etter initiativ fra forskere ved Institutt for samfunnsmedisin og Tromsøundersøkelsen i samarbeid med ledere fra Avdeling for helse og omsorg i Tromsø kommune. Rapporten vil supplere Tromsø kommunes Levekårsundersøkelse lagt frem i 2012 (4) og 2019 (5) og vil inngå i kunnskapsgrunnlaget for kommunens planarbeid og tjenesteutvikling.

### 1.1 Initiativ

Tromsø kommune har etterspurt tall fra Tromsøundersøkelsen til bruk i kommunens folkehelsearbeid. Tromsøundersøkelsen tok derfor initiativ til utarbeidelse av en folkehelseoversikt med data fra den sjuende Tromsøundersøkelsen (Tromsø 7, gjennomført 2015-16) for Tromsø kommune. I videre dialog med kommunen fikk Tromsøundersøkelsen en oversikt over helsevariabler som kommunen ønsket å få presentert separat for kjønn, aldersgrupper og geografiske områder i Tromsø kommune.

#### 1.1.1 Aldersgrupper

Tromsø kommune ønsket opprinnelig helsevariablene beskrevet for aldergruppene 40-66 år, 67-79 år, 80-90 og over 90 år. I dialog med kommunen kom vi frem til to aldersgrupper, det vil si under 67 år og over eller lik 67 år, for å ha tilstrekkelig antall personer i hver aldersgruppe.

#### 1.1.2 Levekårssoner

I samråd med kommunen er det tatt utgangspunkt i den geografiske inndelingen brukt i Levekårsundersøkelsen fra 2012 og 2019 (4, 5). I denne er det definert geografiske områder kalt levekårssoner. Hver levekårszone omfatter en gruppe av grunnkretser (tabell 12, vedlegg 1). Deltakere med manglende informasjon om levekårszone er ekskludert fra datagrunnlaget. Basert på enkel styrkeberegning er det valgt et antall på minimum ≈100 deltakere i en sone for å kunne presentere resultater anonymisert. Innledende analyser viste for få personer (deltakere i Tromsø 7) fordelt på kjønn og alder i enkelte levekårssoner. Dette gjaldt spesielt for aldersgruppen 67 år og eldre. For aldersgruppen under 67 år gjaldt det bare sone Ullsfjorden-Sørfjorden. I samråd med kommunen ble noen soner slått sammen for å ha tilstrekkelig antall personer i hver sone.

Nytt i denne rapporten i forhold til Levekårsundersøkelsen 2012 (4) er at distriktene er tatt med. Disse er også inkludert i Levekårsundersøkelsen 2019 (5). I tillegg ønsket kommunen å merke soner med sykehjem, og disse fremkommer som røde kryss på kartene i rapporten.

I likhet med Levekårsundersøkelsene gir ikke denne rapporten grunnlag for å karakterisere enkelte geografiske områder som spesielt gode eller dårlige å bo i.

### 1.1.3 Variabelliste

Bestillingen omfattet følgende variabler fordelt på alder, kjønn og geografiske soner, med utgangspunkt i data fra Tromsøundersøkelsen (beskrevet detaljert i vedlegg 3 variabelbeskrivelse og vedlegg 4 spørreskjema):

- Utdanning<sup>1</sup>
- Kroppsmasseindeks (KMI)
- Fysisk aktivitetsnivå
- Inntak av frukt og grønnsaker<sup>2</sup>
- Røyking<sup>2</sup>
- Alkoholbruk
- Medikamentbruk (smertestillende medikamenter uten resept, sovemedisin, beroligende medikamenter og antidepressiva)
- Helsetjenestebruk (besøk hos fastlege og legevakt)
- Sykdommer og plager (diabetes, kronisk obstruktiv lungesykdom og psykiske plager)
- Ensomhet
- Selvpoplevd helse

<sup>1</sup>Variabelen inntekt er fjernet grunnet delvis overlapp med utdanning

<sup>2</sup>Variabelen frukt og grønnsaker samt røyking er lagt til den opprinnelige bestillingen, som viktige variabler i forhold til helse

## 2 Metode

### 2.1 Tromsøundersøkelsen

Den første Tromsøundersøkelsen (6) (Tromsø 1) ble gjennomført i 1974. Bakgrunnen for undersøkelsen var høy forekomst av hjerte- og karsykdom i Nord-Norge. Med innsamlede data ville forskerne studere årsaker, overvåke risikofaktorer og forebygge sykdom. Siden Tromsø 1 er det gjennomført ytterligere seks undersøkelser, den siste (Tromsø 7) ble gjennomført i 2015-16. I tillegg er rundt 1000 ungdommer i videregående skole undersøkt i to omganger (Fit Futures 1 og Fit Futures 2), tredje runde er under planlegging. Det rike datamaterialet og høye oppmøtet (79-65 % i Tromsø 1-7, 93-77 % i Fit Futures 1-2) i Tromsøundersøkelsen kan brukes til å beskrive helsetilstanden blant kvinner og menn, unge og eldre i Tromsø kommune. Gjennom årene er undersøkelsen gradvis utvidet til å omfatte hele bredden av folkehelseutfordringer som hjerte- og karsykdom, kreft, diabetes, fysisk aktivitet og kosthold, aldring og demens, psykisk helse, rus, munn- og tannhelse, kronisk smerte, antibiotikaresistens, sosial ulikhet i helse, bruk av helsetjenester med mer.

Figur 1. Antall deltakere og oppmøteprosent i Tromsøundersøkelsen 1974-2016.

| Tromsøundersøkelsen | 1974 | 1979-80 | 1986-87 | 1994-95 | 2001-02 | 2007-08 | 2015-16 |
|---------------------|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Oppmøteprosent      | 74%  | 78%     | 75%     | 72%     | 79%     | 66%     | 65%     |
| Antall deltakere    | 6595 | 16 221  | 21 826  | 27 158  | 8 130   | 12 982  | 21 083  |

| Fit Futures      | 2010-11 | 2012-13 |
|------------------|---------|---------|
| Oppmøteprosent   | 93%     | 77%     |
| Antall deltakere | 1038    | 870     |

#### 2.1.1 Den sjuende Tromsøundersøkelsen (Tromsø 7)

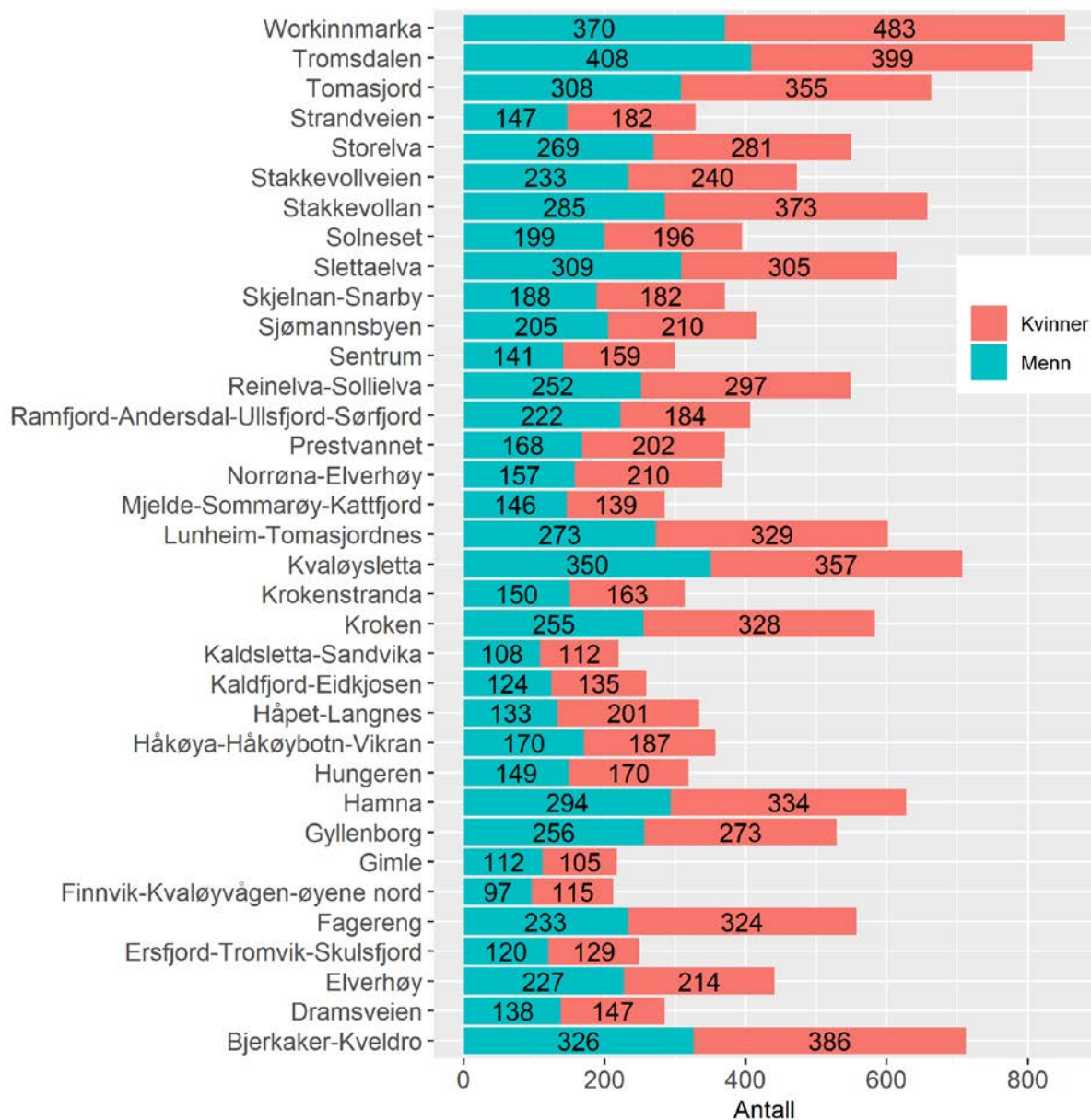
I denne rapporten brukes data fra Tromsø 7. Undersøkelsen besto av flere omfattende spørreskjemaer, fysisk oppmøte med målinger, innsamling av biologisk materiale (blod, urin, med mer) og kliniske undersøkelser av hjerte, lunger, øyne, bentetthetsmåling, måling av fysisk aktivitet, fysisk og kognitiv funksjon med mer. Totalt 21 083 menn og kvinner i alderen 40-99 år deltok, tilsvarende 65 % av de inviterte. Oppmøteprosent fordelt på aldersgrupper og kjønn finnes på Tromsøundersøkelsens nettsider, og viser at det var høyest oppmøte blant kvinner og menn i alderen 55-75 år, og lavere oppmøte blant de yngste (40-50 år) og eldste (over 80 år) (6). Tromsø 7 er godkjent av Regional komite for medisinsk og helsefaglig etikk (REK), og alle data behandles i tråd med samtykket (6) deltakerne har skrevet under på.

## 2.2 Soneinndeling

### 2.2.1 Soneinndeling deltakere under 67 år

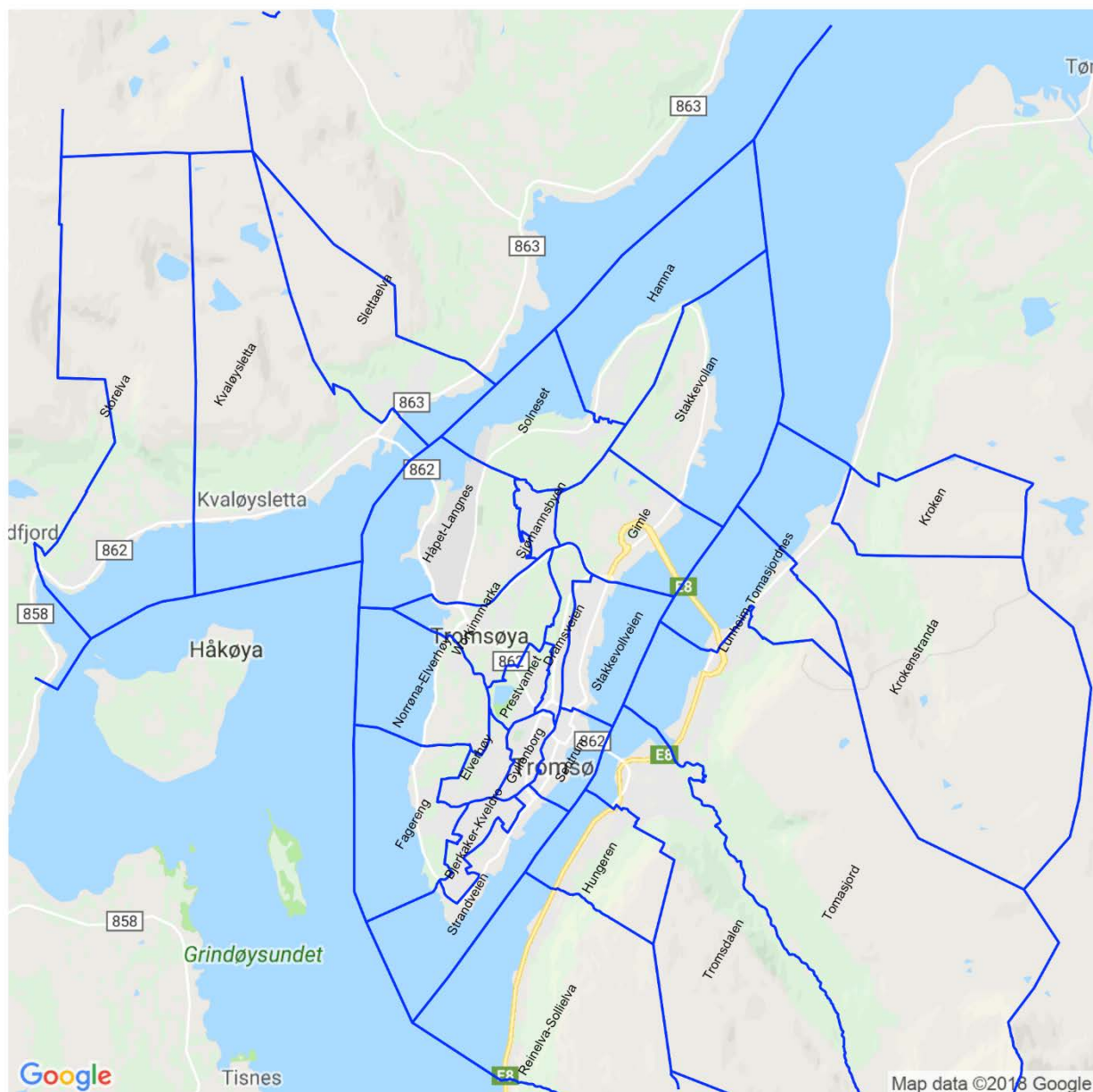
For aldersgruppen under 67 år var det for få deltakere i levekårssonen Ullsfjorden-Sørfjorden, som derfor ble slått sammen med Ramfjord-Andersdal (Figur 2a-2c).

Figur 2a. Antall deltakere under 67 år som møtte i Tromsø 7, fordelt på kjønn og soner.

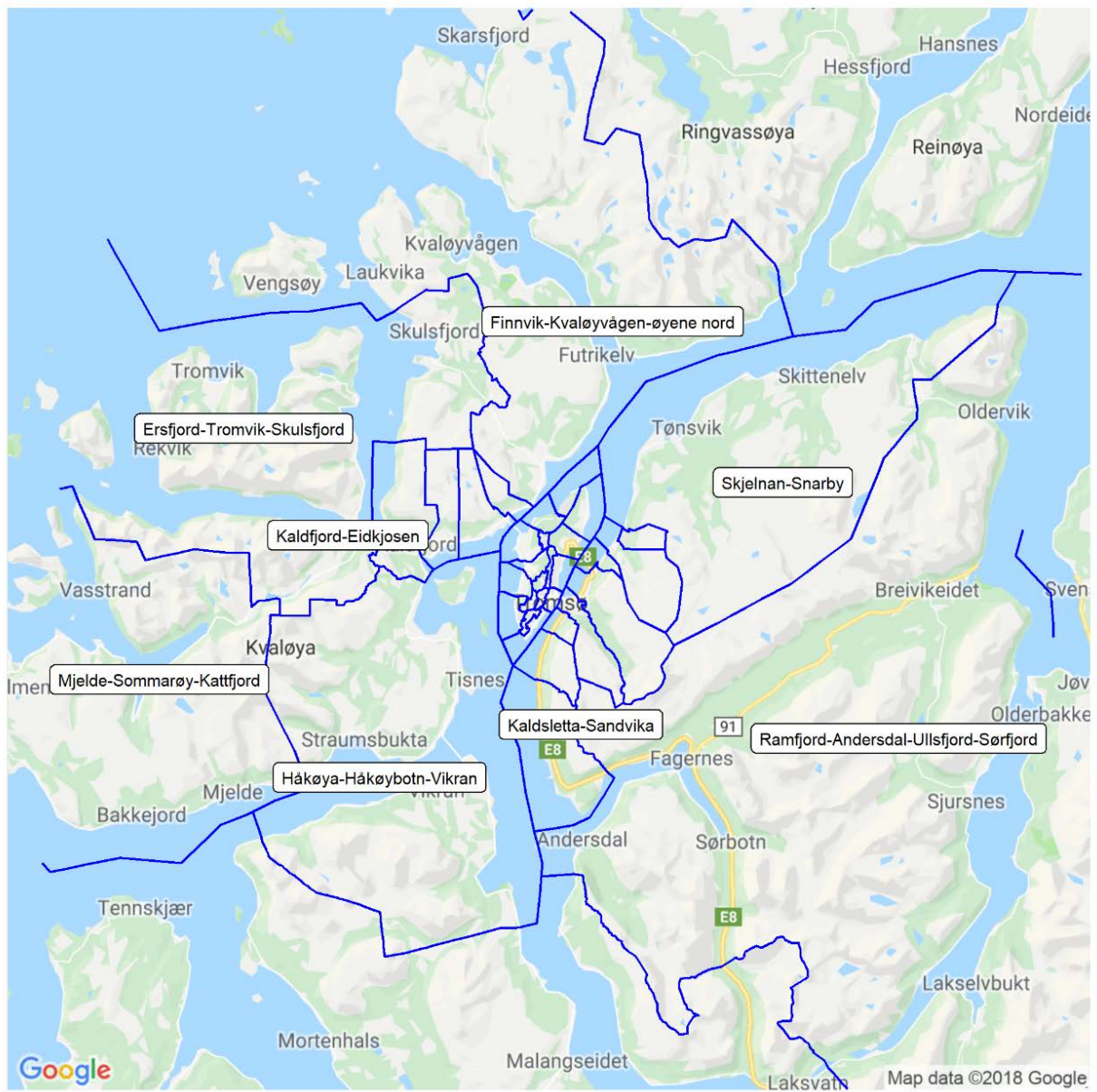




Figur 2b. Sonekart (sentrumsnære områder), deltakere under 67 år.



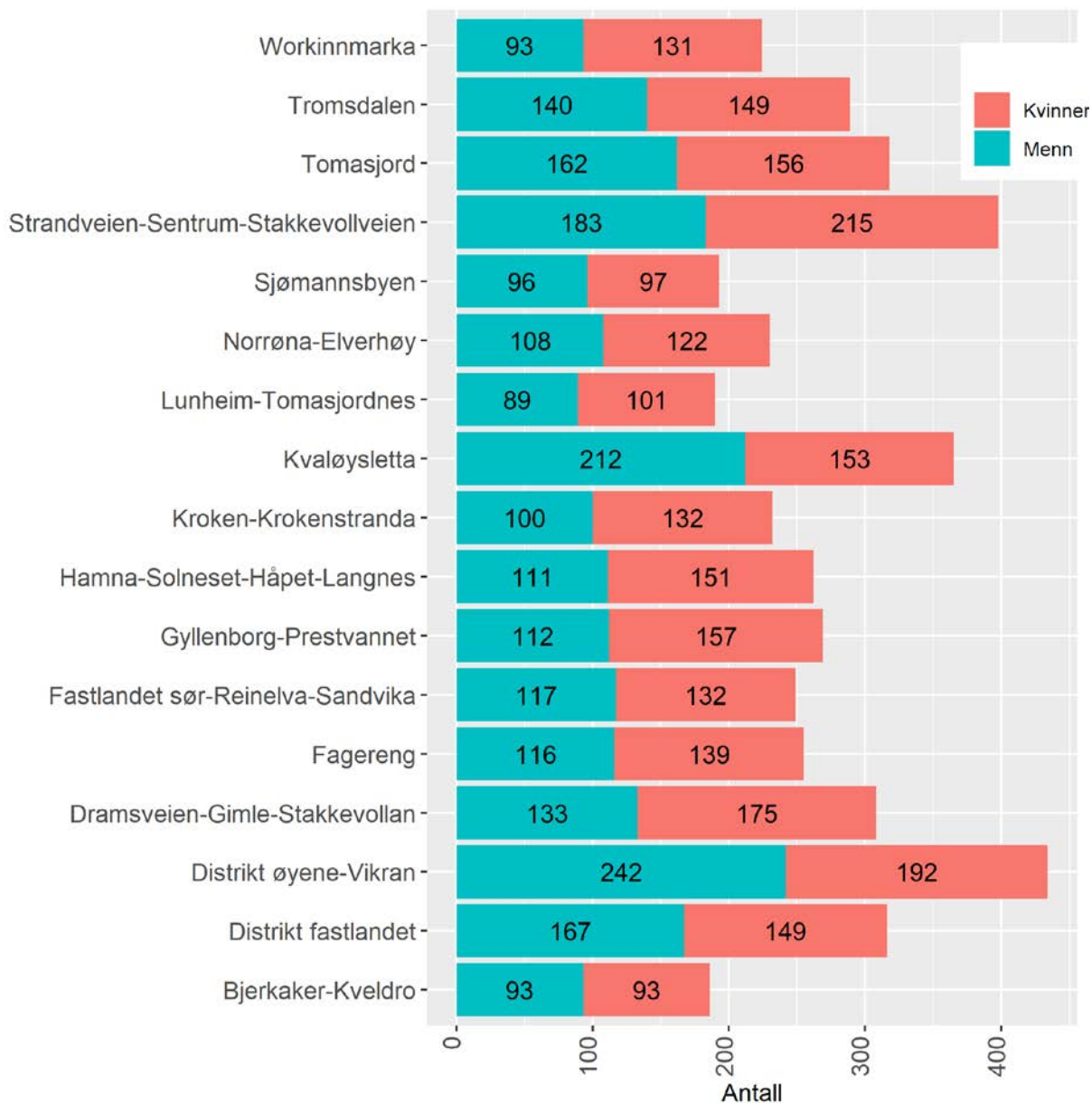
Figur 2c. Sonekart (alle områder), deltakere under 67 år.



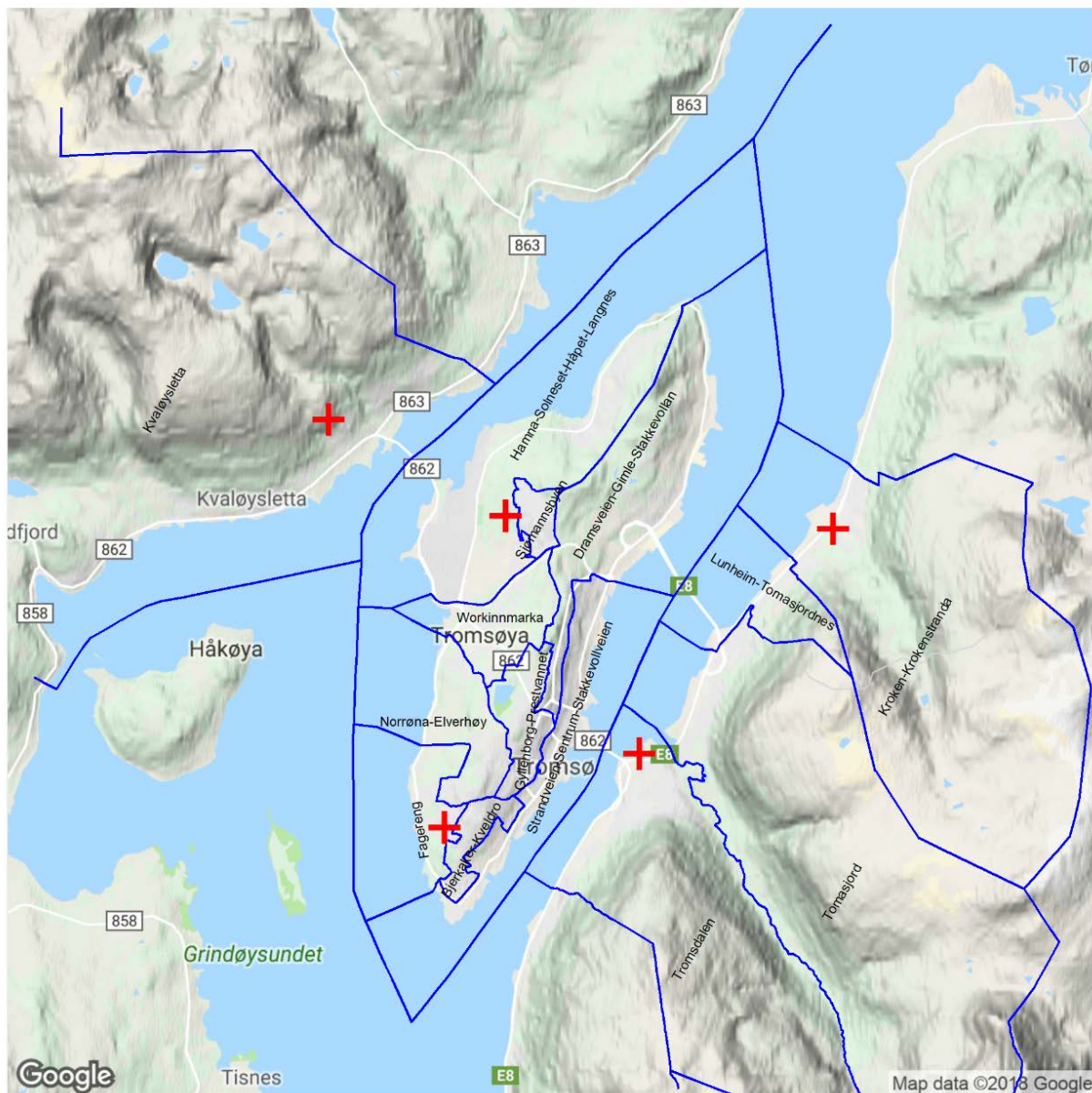
### 2.2.2 Soneinndeling deltakere over eller lik 67 år

For aldersgruppen over eller lik 67 år var det for få deltakere i enkelte levekårssoner. Dette ble løst ved å slå sammen levekårssoner med få deltakere, spesifisert av Tromsø kommune (figur 2d-2f).

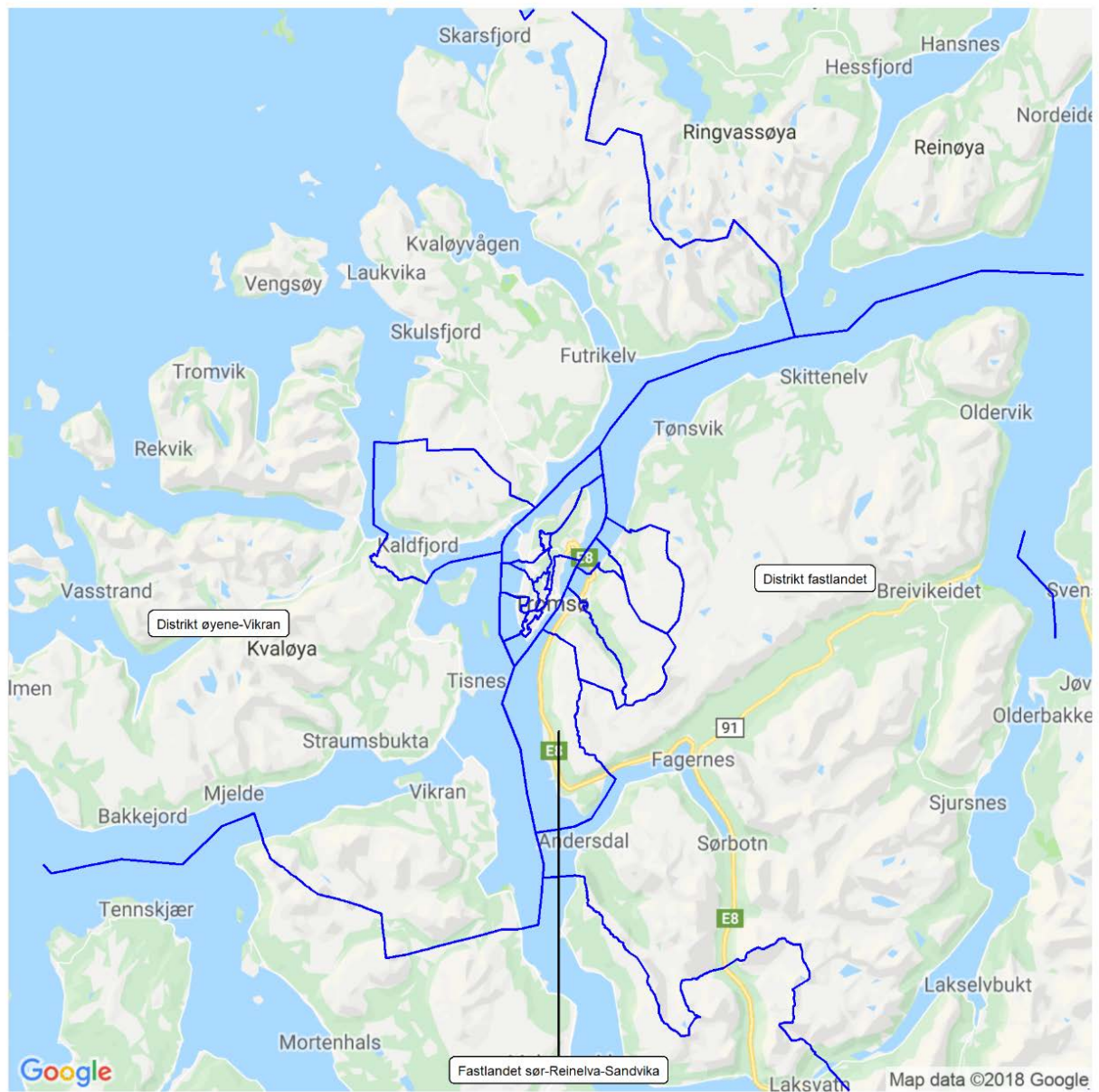
Figur 2d. Antall deltakere over eller lik 67 år som møtte i Tromsø 7, fordelt på kjønn og soner.



Figur 2e. Sonekart (sentrumsnære områder), deltakere over eller lik 67 år, med markering (rødt kryss) av sykehjem.



Figur 2f. Sonekart (alle områder), deltakere over eller lik 67 år.



## 2.3 Utvalg

Av de 21 083 fremmøtte deltakerne i Tromsø 7 manglet i alt 437 deltakere informasjon til bruk for definisjon av levekårssone, og disse er fjernet fra utvalget. Analysene består dermed av data fra totalt 20 646 deltakere i Tromsø 7. Utvalget består av kvinner og menn i alderen 40-99 år, inndelt i aldersgruppene under 67 år og over eller lik 67 år, samt i soner.

## 2.4 Datainnsamling

Samtlige variabler er selvrapportert, fra besvarelse av spørreskjema Q1 (vedlegg 4) i Tromsø 7, med unntak av kroppsmasseindeks (KMI) som er basert på målinger ved fysisk oppmøte til Tromsø 7. Spørreskjemaet kunne besvares enten på papir (4-siders skjema) eller elektronisk (online med pålogging hjemmefra før oppmøte, eller ved oppmøte i Tromsø 7). Deltakerne kunne få teknisk assistanse til utfylling av spørreskjema fra forskningsteknikere. Måling av høyde og vekt for beregning av kroppsmasseindeks ble utført med standardiserte metoder av forskningsteknikere. Samtlige variabler er beskrevet i detalj i vedlegg 3.

## 2.5 Analyser

Resultatene er presentert som andeler (prosent) og antall i tabeller, figurer og sonekart (sonekart kun for deltakere under 67 år). Den geografiske spredningen vises i både figurer og sonekart. Det er gjort stratifisering på kjønn, aldersgrupper (under 67 år og over eller lik 67 år) og geografiske soner. Det er ikke utført aldersjustering. En oversikt over gjennomsnittsalder i aldersgruppene under 67 år og over eller lik 67 år i hver geografisk sone er vist i tabell 13a og 13b (vedlegg 2). For enkelte variabler er det ikke presentert egne resultater for undergrupper (aldersgrupper eller soner), grunnet lavt antall deltakere i de ulike gruppene. Det er utført statistiske analyser (kji-kvadrattest) på forskjeller mellom soner, stratifisert på kjønn og aldersgrupper (data ikke presentert), og bare der det er funnet statistisk signifikante forskjeller mellom sonene er resultatene presentert i sonekart. Analyser er utført i R versjon 3.5.2 (7) med R-pakkene «ggplot2» (8) og «ggmap» (9). Kart er basert på kartutsnitt fra Google Maps (10).

## 3 Resultater

### 3.1 Utdanning

Utdanningsnivå er delt i 4 kategorier, basert på spørsmål i spørreskjema i Tromsø 7:

Hva er din høyeste fullførte utdanning?

- o Grunnskole/framhaldsskole/folkehøyskole inntil 10 år
- o Fagutdanning/realskole/videregående/gymnas minimum 3 år
- o Høyskole/universitet mindre enn 4 år
- o Høyskole/universitet 4 år eller mer

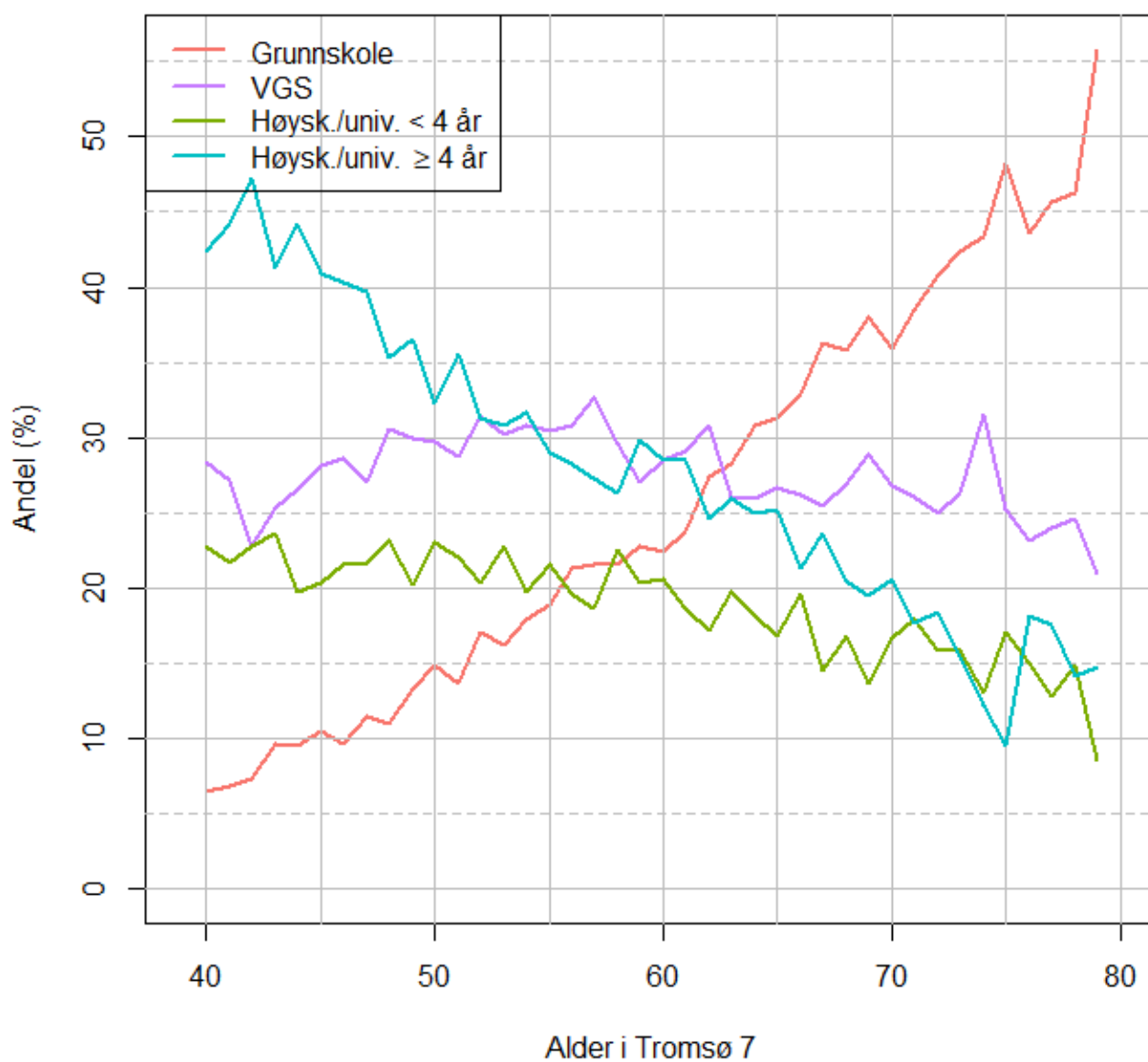
Totalt sett er andeler i de ulike utdanningsnivåene (tabell 1) jevnt fordelt. Utdanningsnivå er knyttet til alder (tabell 1, figur 3a), med flere yngre deltakere med høyt utdanningsnivå sammenlignet med eldre.

Utdanningsnivået varierer i de ulike sonene (figur 3b-3e). Tendensen er at soner i sentrumsnære områder har høyere andel deltakere med høyt utdanningsnivå sammenlignet med distriktssoner. I sonene Finnvik-Kvaløylvågen-øyene nord, Mjelde-Sommarøy-Kattfjord, og Ramfjord-Andersdal-Ullsfjord-Sørfjord har 36-40 % av deltakerne under 67 år grunnskole som høyeste oppnådde utdanning (figur 3b). Resultatene viser også forskjeller mellom de sentrumsnære sonene. I sonene Norrøna-Elverhøy, Workinnmarka, Prestvannet, Gyllenborg og Elverhøy har >70 % av deltakerne under 67 år høyskole/universitetsutdanning. Sonen Norrøna-Elverhøy peker seg ut med 79 % i den høyeste og 6 % i den laveste utdanningskategorien. I sonene Tomasjord, Lunheim-Tomasjordnes og Kroken har >20 % av deltakerne under 67 år grunnskole som høyeste utdanningsnivå. For deltakere over eller lik 67 år peker distriktssonene Distrikt øyene-Vikran og Distrikt fastlandet seg ut med lavest andel med høy utdanning der >60 % har grunnskole som høyeste utdanningsnivå. Blant de sentrumsnære sonene har Kroken-Krokenstranda lavest utdanningsnivå for deltakere over eller lik 67 år.

Tabell 1. Andeler i ulike utdanningsnivå, totalt samt for kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

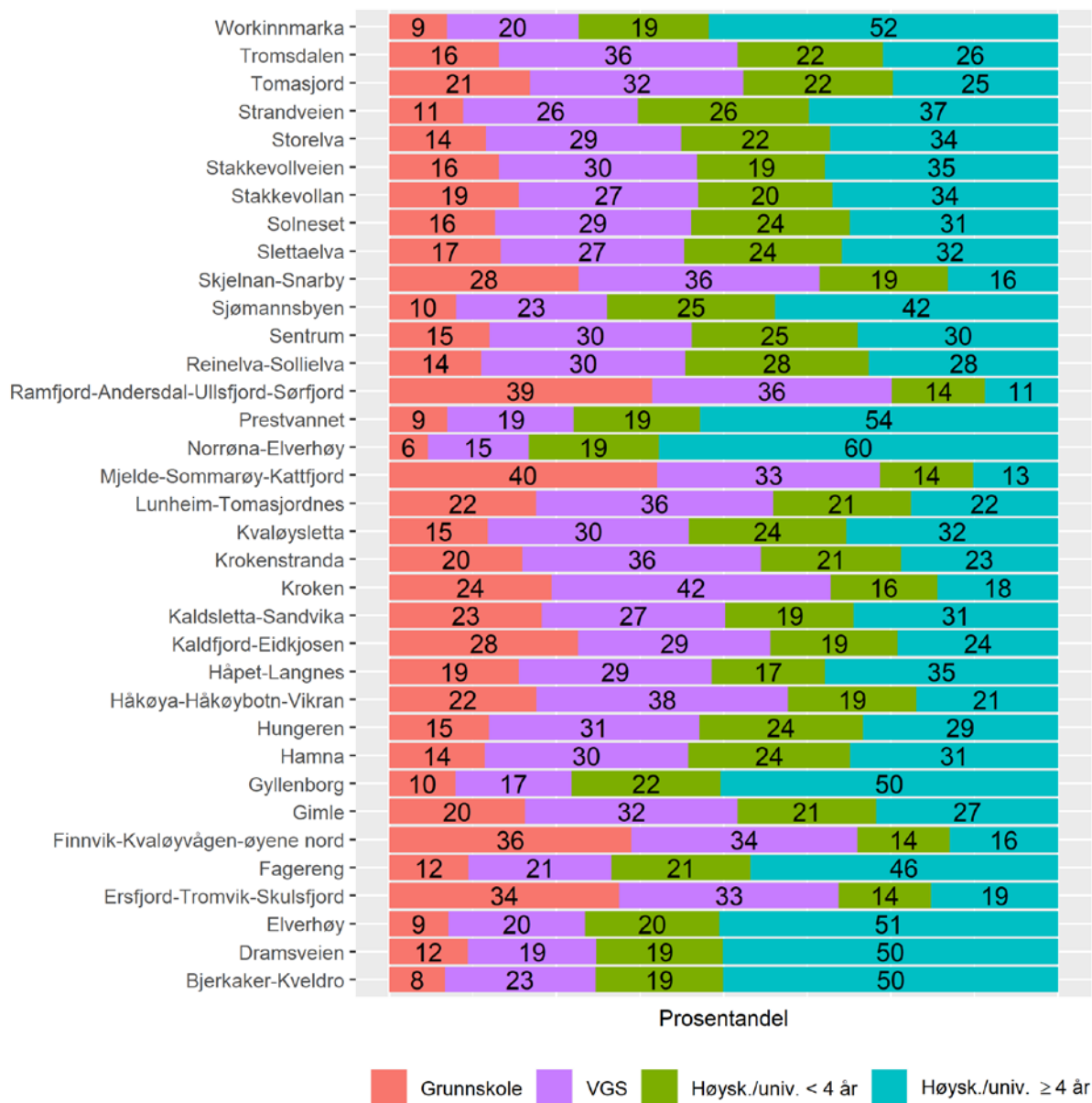
|         | Utdanningsnivå |                    |                              |                              | Antall |
|---------|----------------|--------------------|------------------------------|------------------------------|--------|
|         | Grunnskole     | Videregående skole | Høyskole/universitet (<4 år) | Høyskole/universitet (≥4 år) |        |
| Totalt  | 23 %           | 28 %               | 19 %                         | 30 %                         | 20278  |
| <67 år  | 17 %           | 29 %               | 21 %                         | 34 %                         | 15784  |
| ≥67 år  | 43 %           | 26 %               | 15 %                         | 17 %                         | 4494   |
| Kvinner | 24 %           | 25 %               | 18 %                         | 33 %                         | 10654  |
| <67 år  | 16 %           | 26 %               | 20 %                         | 38 %                         | 8332   |
| ≥67 år  | 51 %           | 23 %               | 10 %                         | 15 %                         | 2322   |
| Menn    | 22 %           | 31 %               | 21 %                         | 26 %                         | 9624   |
| <67 år  | 18 %           | 31 %               | 22 %                         | 29 %                         | 7452   |
| ≥67 år  | 34 %           | 29 %               | 20 %                         | 18 %                         | 2172   |

Figur 3a. Sammenheng mellom utdanningsnivå og alder, totalutvalget. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

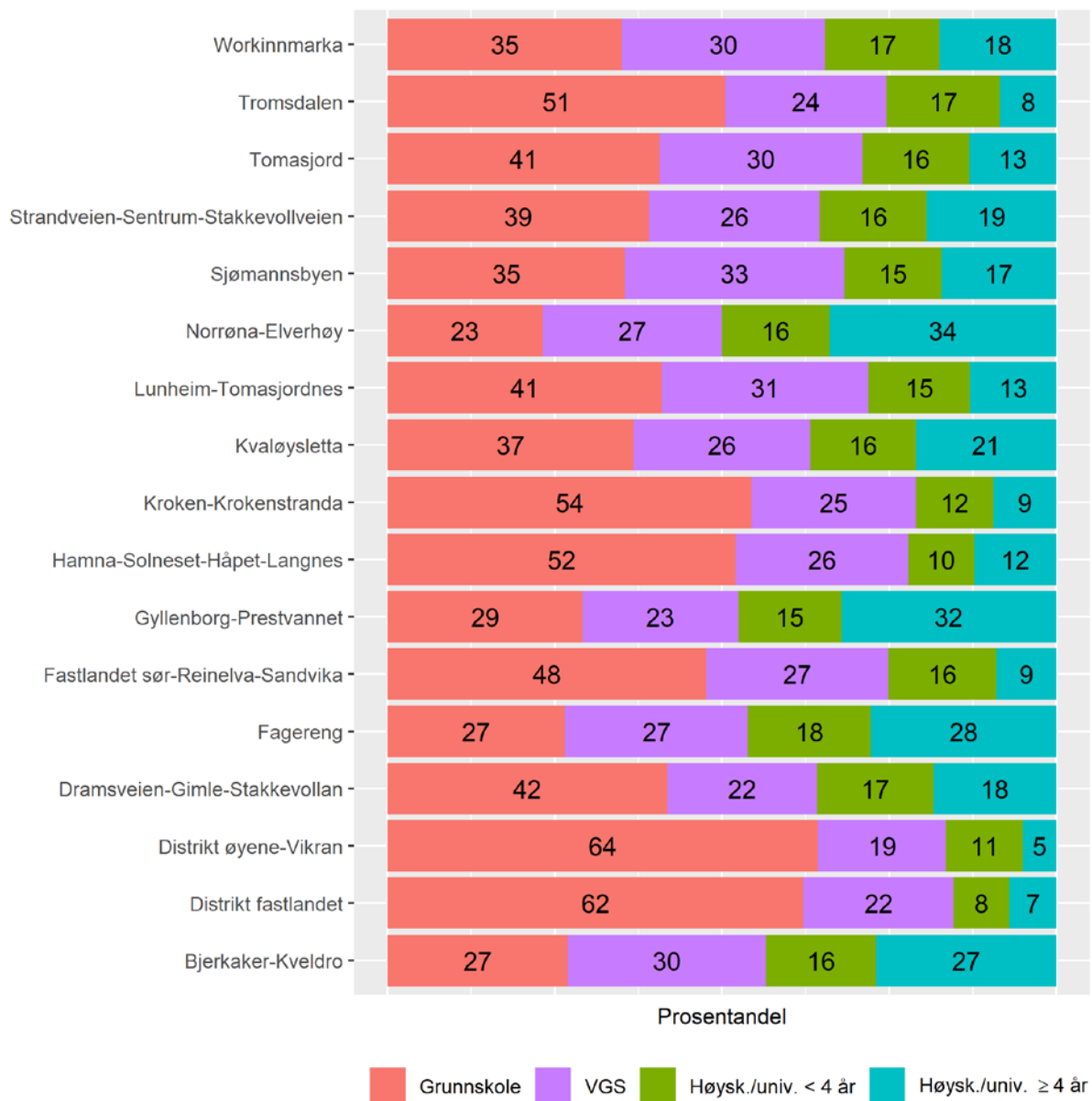




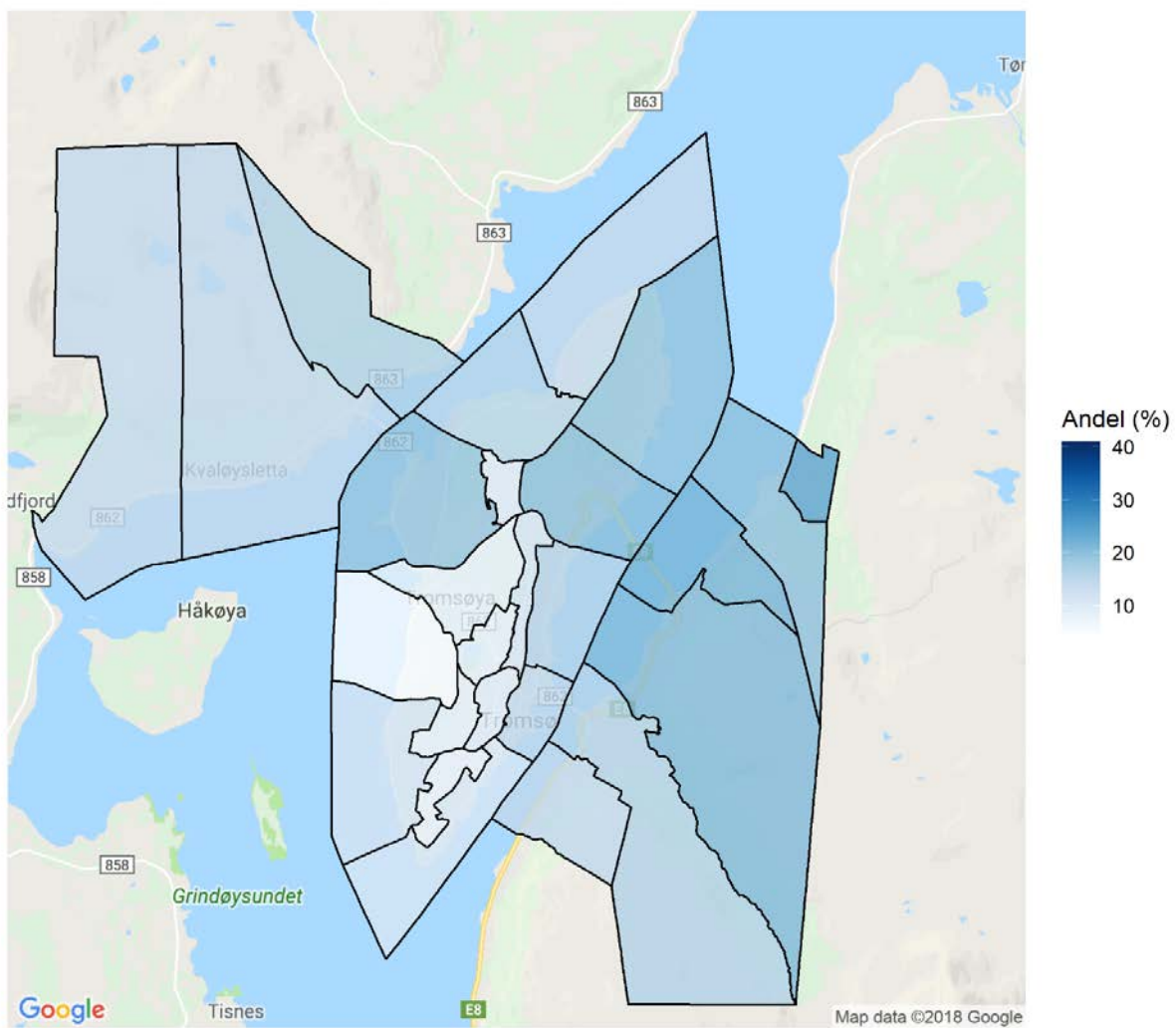
Figur 3b. Utdanningsnivå i soner, aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



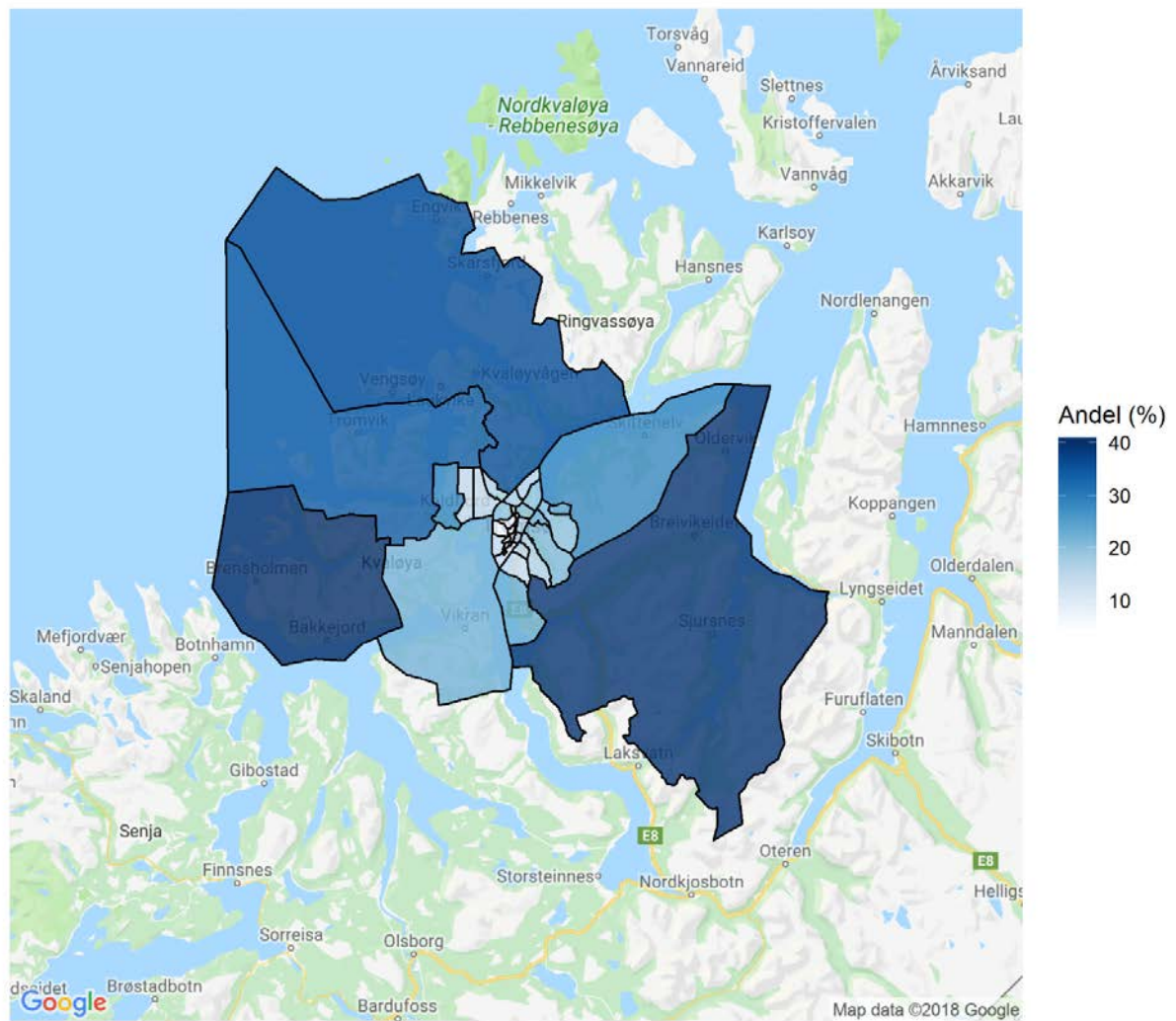
Figur 3c. Utdanningsnivå i soner, aldersgruppe over eller lik 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



Figur 3d. Andel med grunnskole som høyeste utdanningsnivå i sonekart (sentrumsnære områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



Figur 3e. Andel med grunnskole som høyeste utdanningsnivå i sonekart (alle områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



## 3.2 Kroppsmasseindeks

Kroppsmasseindeks (KMI) er delt i 4 kategorier, basert på målt vekt og høyde i Tromsø 7:

Kroppsmasseindekskategorier (KMI=vekt i kilogram/(høyde i meter)<sup>2</sup>)

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| Undervekt  | <18,5 kg/m <sup>2</sup>     |
| Normalvekt | 18,5-24,9 kg/m <sup>2</sup> |
| Overvekt   | 25,0-29,9 kg/m <sup>2</sup> |
| Fedme      | ≥30,0 kg/m <sup>2</sup>     |

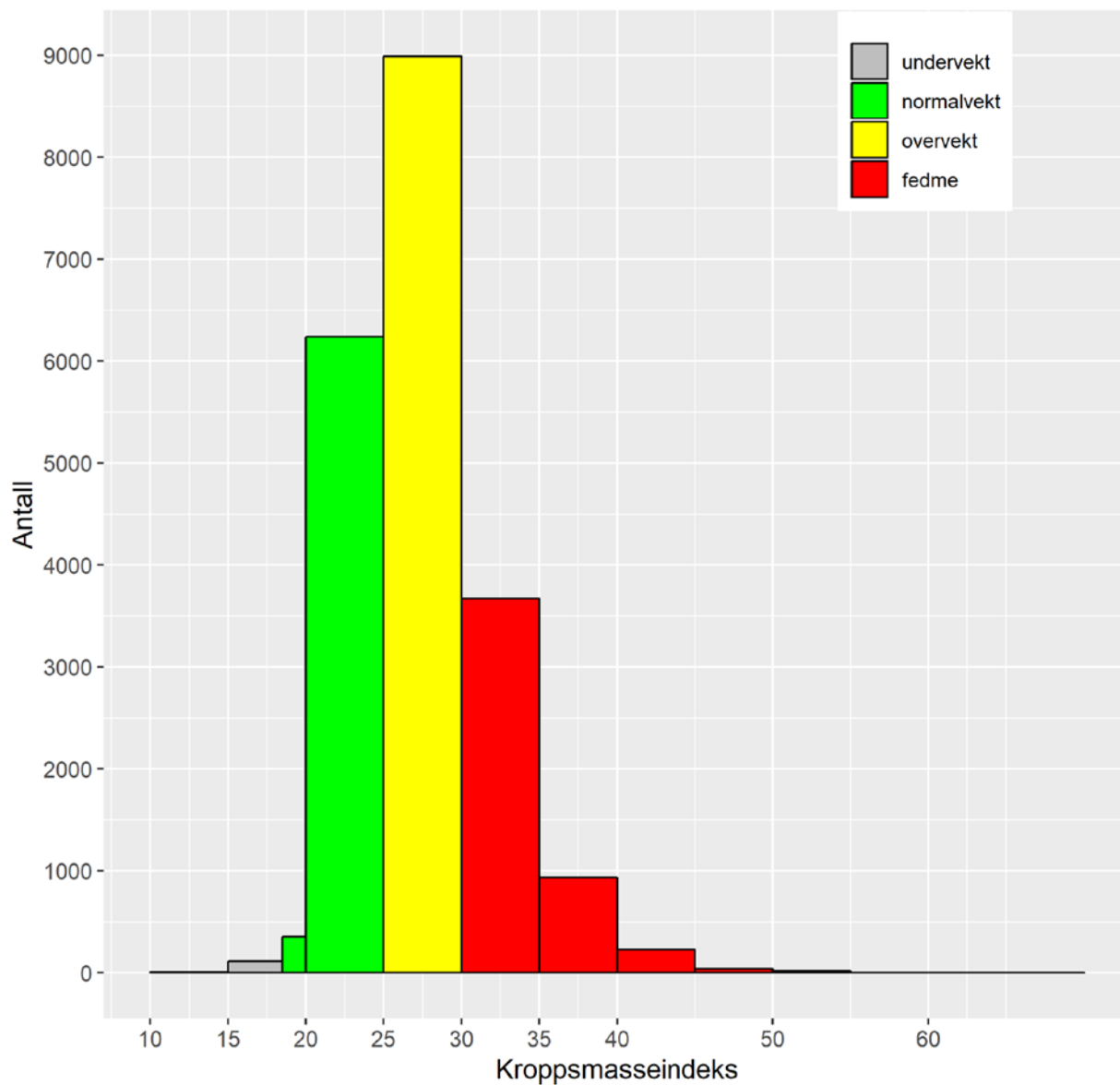
Totalt er 44 % av deltakerne overvektige og 24 % har fedme, det vil si at i alt 68 % har en KMI på 25 kg/m<sup>2</sup> eller høyere (tabell 2, figur 4a). I kategorien fedme er andelen tilnærmet lik mellom kjønnene, mens flere menn enn kvinner er overvektige (tabell 2, figur 4b og 4c). Andelen normalvektige er høyest hos kvinner, og høyest hos kvinner i den yngste aldersgruppen (tabell 2). Andelen undervektige er lav i alle grupper, men høyere hos kvinner enn menn og høyest hos kvinner i den eldste aldersgruppen (tabell 2).

Forekomst av fedme varierer i de ulike sonene (figur 4d-4g). Tendensen er at distriktssoner har en høyere andel med deltakere med fedme sammenlignet med soner i sentrumsnære områder. I sonene Ramfjord-Andersdal-Ullsfjord-Sørfjord, Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord, Mjelde-Sommarøy-Kattfjord, Finnvik-Kvaløyvågen-Øyene nord har >30 % av deltakere under 67 år fedme. Resultatene viser også forskjeller mellom de sentrumsnære sonene. I sonene Håpet-Langnes, Tomasjord, Lunheim-Tomasjordnes, Stakkevollveien, Solneset og Hamna har >25 % av deltakere under 67 år fedme. I sonene Workinnmarka, Prestvannet, Norrøna-Elverhøy, Gyllenborg, Fagereng, Elverhøy og Bjerkaker-Kveldro har <20 % av deltakerne under 67 år fedme. Sonene Workinnmarka, Norrøna-Elverhøy og Gyllenborg peker seg ut med lavest andel fedme; 16 % fedme hos deltakere under 67 år. For deltakere over eller lik 67 år peker distriktssonene Distrikt øyene-Vikran og Distrikt fastlandet seg ut med >30 % med fedme.

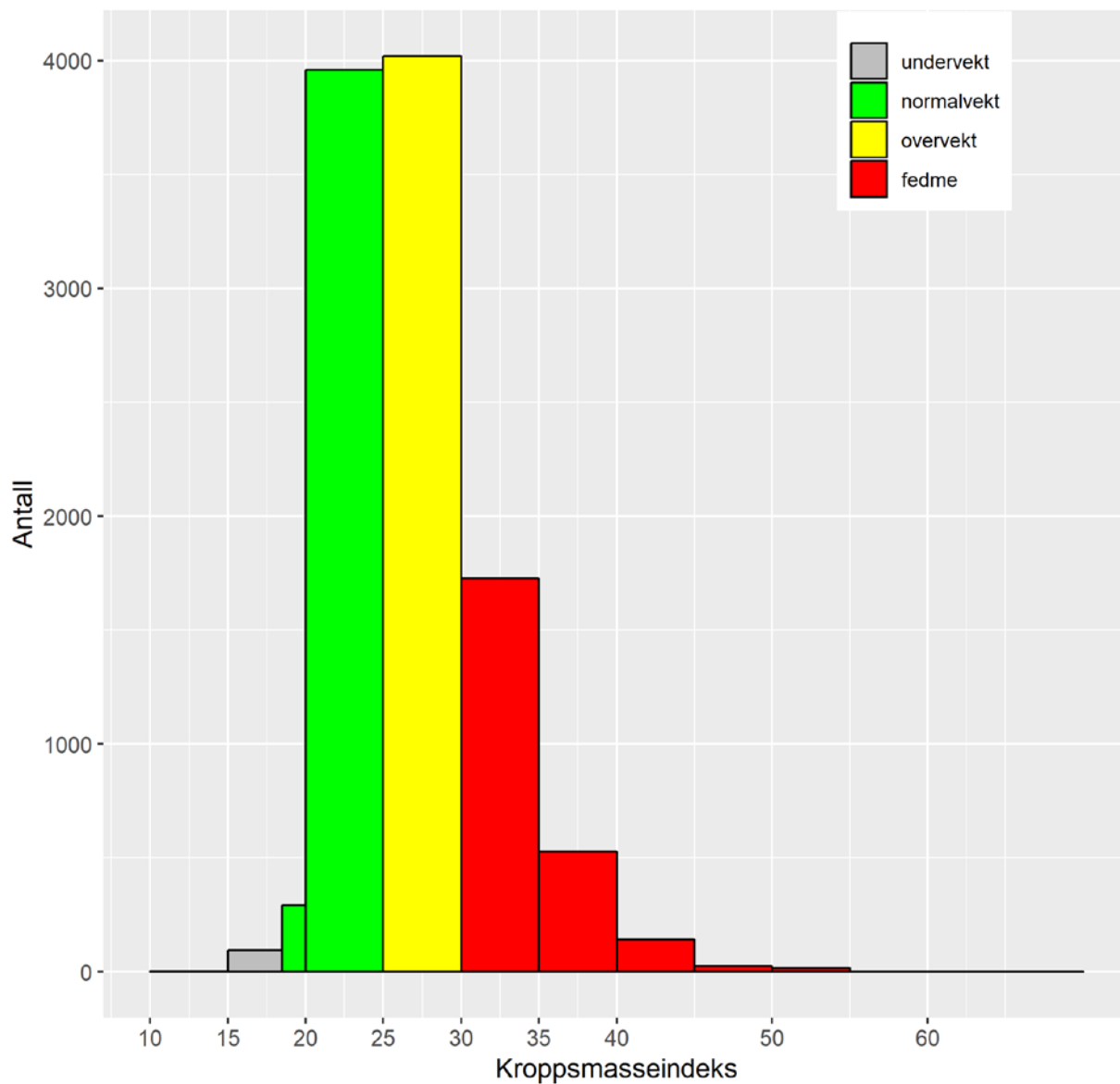
Tabell 2. Andeler i ulike grupper av kroppsmasseindeks, totalt samt for kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

|         | Kroppsmasseindeks |              |            |       | Antall svar |
|---------|-------------------|--------------|------------|-------|-------------|
|         | Underviktig       | Normalvektig | Overvektig | Fedme |             |
| Totalt  | 0,6 %             | 32 %         | 44 %       | 24 %  | 20586       |
| <67 år  | 0,5 %             | 33 %         | 43 %       | 24 %  | 15894       |
| ≥67 år  | 0,9 %             | 29 %         | 46 %       | 24 %  | 4692        |
| Kvinner | 0,9 %             | 39 %         | 37 %       | 23 %  | 10814       |
| <67 år  | 1,0 %             | 42 %         | 36 %       | 22 %  | 8386        |
| ≥67 år  | 2,0 %             | 31 %         | 42 %       | 25 %  | 2428        |
| Menn    | 0,2 %             | 24 %         | 51 %       | 25 %  | 9772        |
| <67 år  | 0,2 %             | 23 %         | 51 %       | 26 %  | 7508        |
| ≥67 år  | 0,2 %             | 26 %         | 51 %       | 23 %  | 2264        |

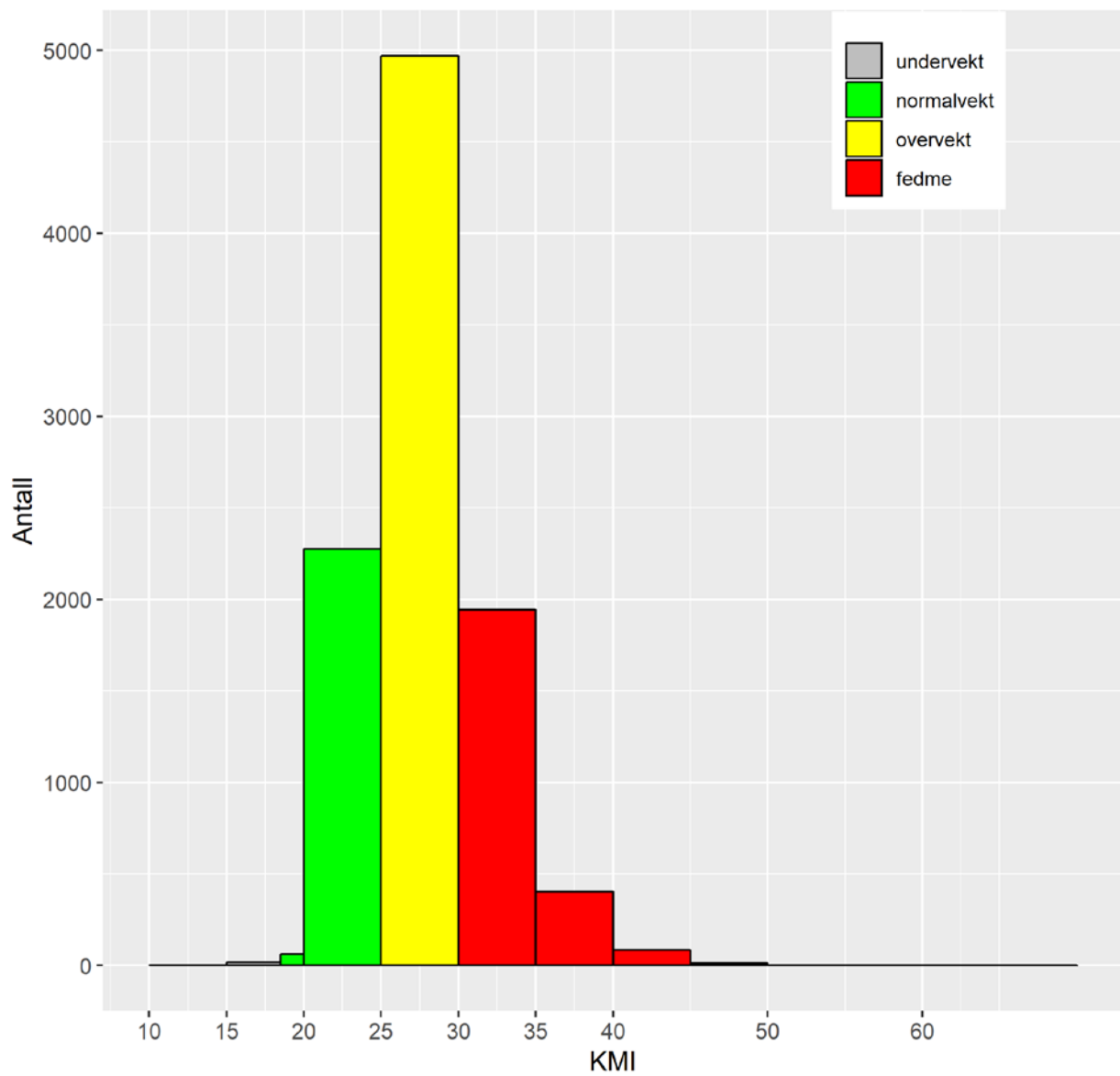
Figur 4a. Antall og andel med undervekt, normalvekt, overvekt og fedme i totalutvalget. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



Figur 4b. Antall og andel med undervekt, normalvekt, overvekt og fedme hos kvinner. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

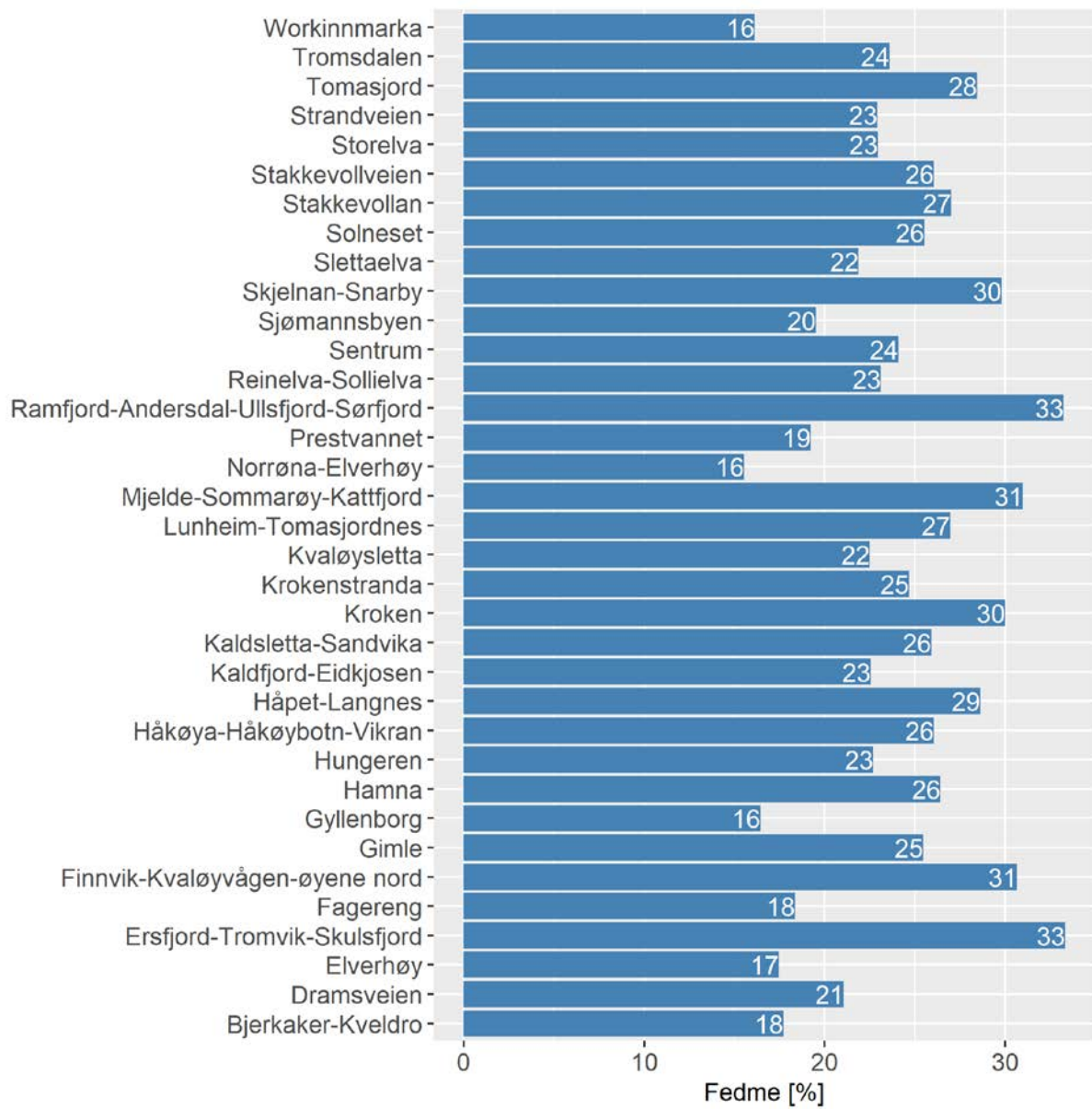


Figur 4c. Antall og andel med undervekt, normalvekt, overvekt og fedme hos menn.  
Tromsundersøkelsen 2015-16.

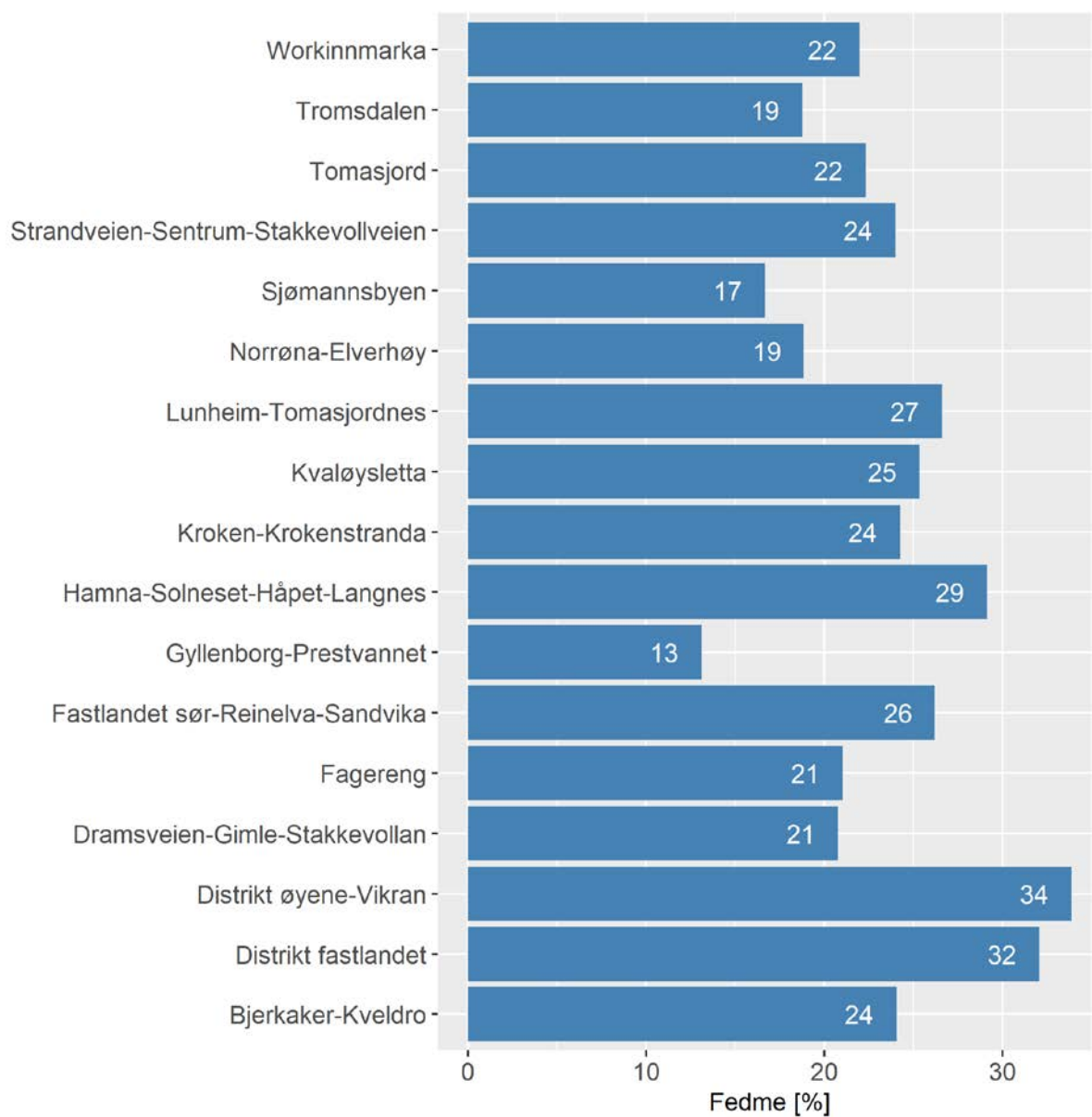




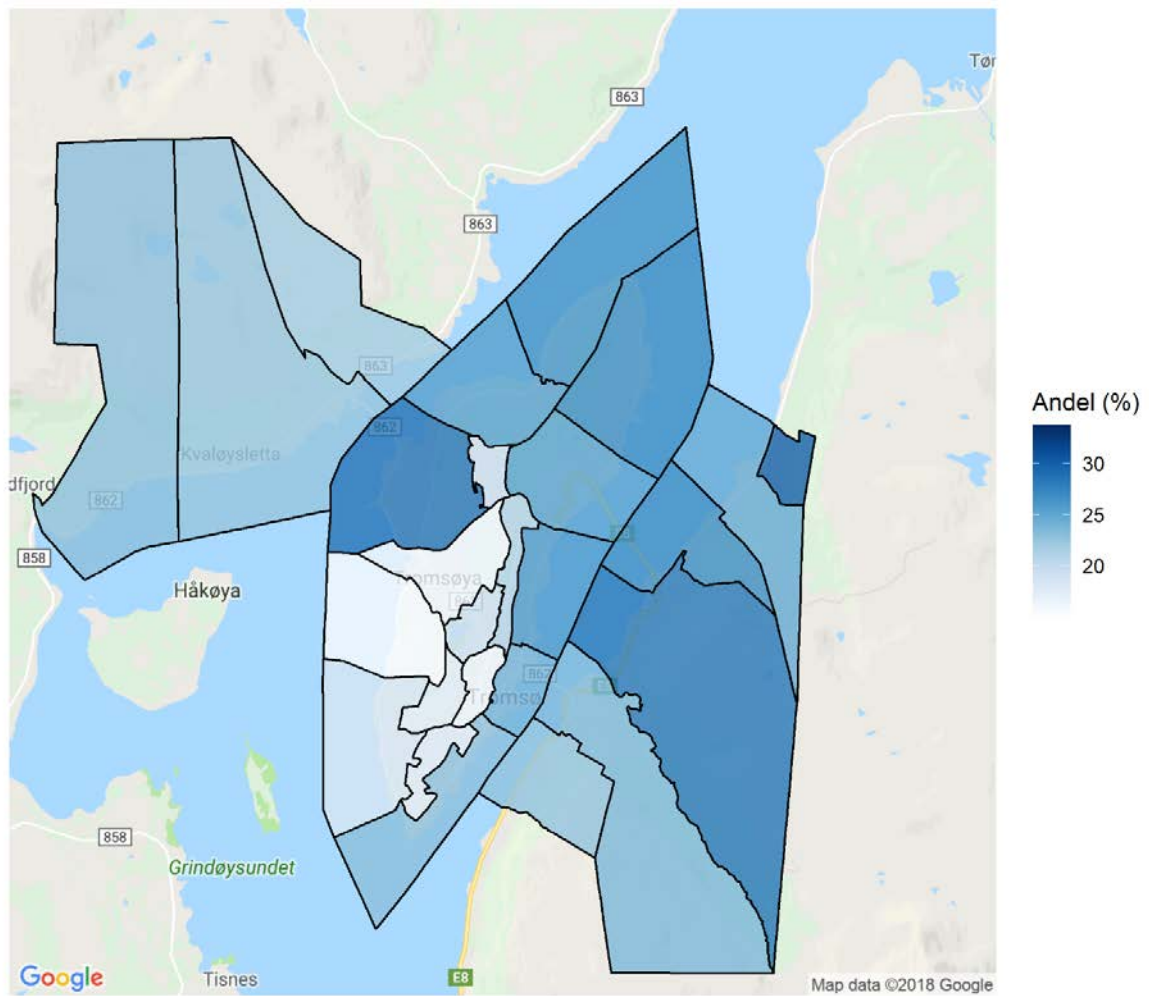
Figur 4d. Andel med fedme i soner, aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



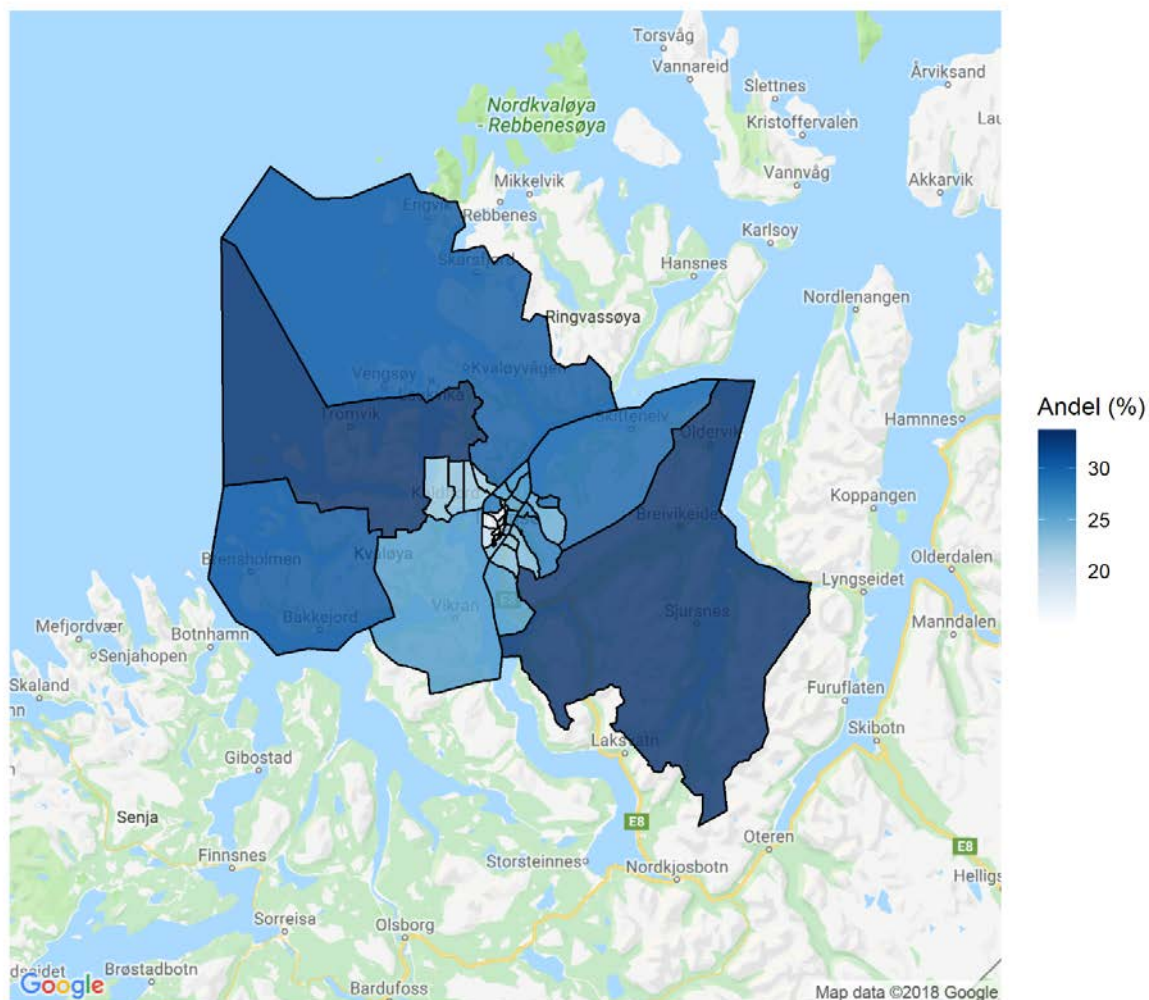
Figur 4e. Andel med fedme i soner, aldersgruppe over eller lik 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



Figur 4f. Andel med fedme i sonekart (sentrumsnære områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsundersøkelsen 2015-16.



Figur 4g. Andel med fedme i sonekart (alle områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



### 3.3 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitetsnivå i fritid er delt i 4 kategorier, basert på spørsmål i spørreskjema i Tromsø 7:

Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid det siste året. Hvis aktiviteten varierer gjennom året, ta et gjennomsnitt.

- o Leser, ser på TV / skjerm eller annen stillesittende aktivitet
- o Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka (inkl. gange/sykling til arbeidsstedet, søndagsturer)
- o Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking etc minst 4 timer i uka
- o Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig flere ganger i uka

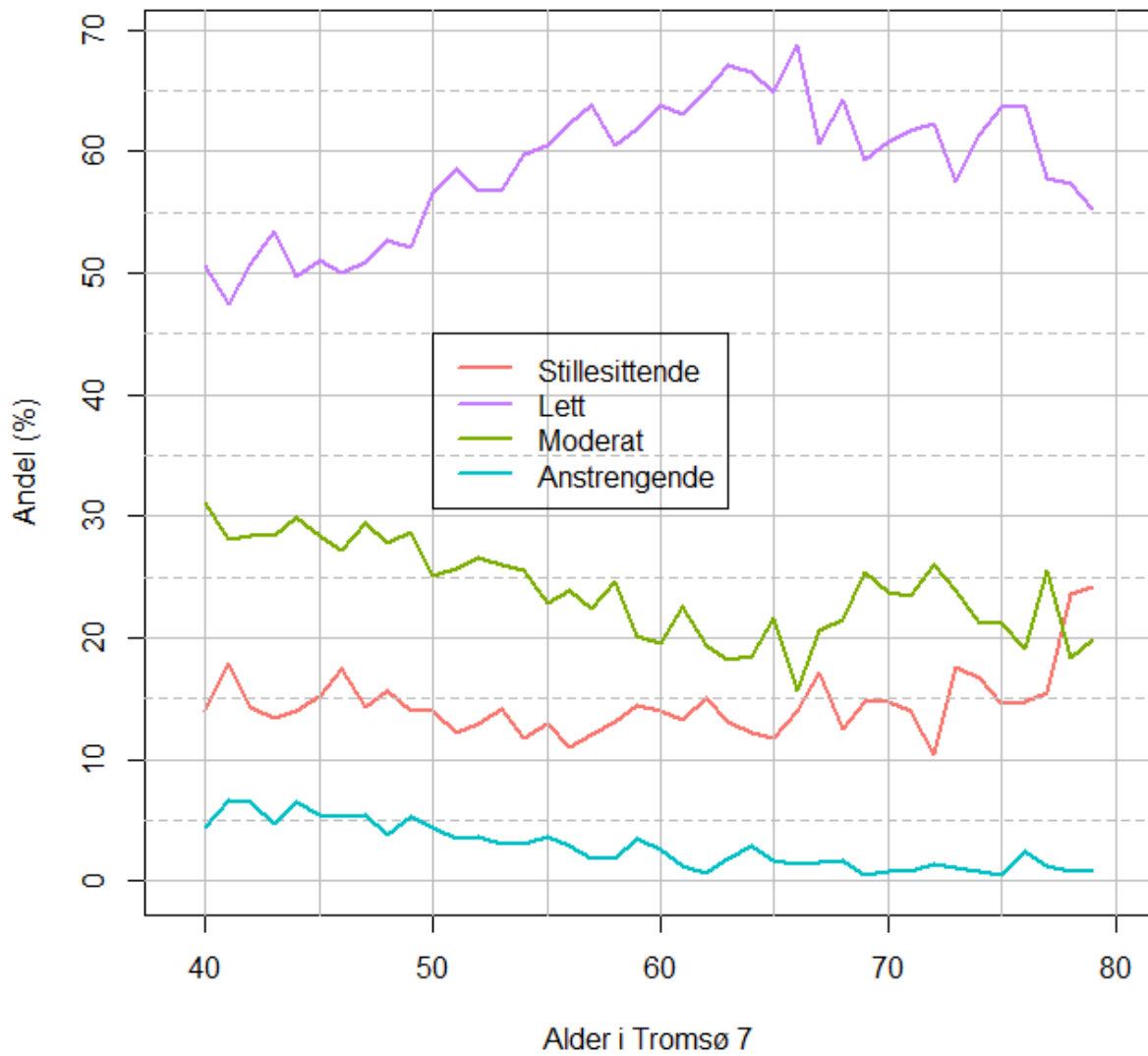
Totalt er det 27 % som oppgir moderat eller anstrengende fysisk aktivitet i fritid, mens 14 % oppgir for det meste stillesitting i fritid (tabell 3). Andelen stillesittende er lik mellom kjønnene, men andelen i moderat og anstrengende fysisk aktivitet er høyere hos menn enn hos kvinner (tabell 3). Fysisk aktivitetsnivå er delvis knyttet til alder, de aller eldste har høyest andel stillesitting (tabell 3, figur 5a). I den eldste aldersgruppen oppgir dobbelt så mange menn moderat eller anstrengende fysisk aktivitetsnivå sammenlignet med kvinner (tabell 3).

Fysisk aktivitetsnivå varierer i de ulike sonene (Figur 5b-5d). Eksempelvis er det i sonene Sjømannsbyen og Norrøna-Elverhøy henholdsvis 41 % og 36 % av deltakerne under 67 år som oppgir å drive moderat eller anstrengende fysisk aktivitet i fritid, og henholdsvis 9 % og 8 % oppgir for det meste stillesitting. I sonene Kroken og Sentrum oppgir henholdsvis 15 % og 21 % av deltakerne under 67 år moderat eller anstrengende fysisk aktivitet i fritid, og henholdsvis 25 % og 21 % for det meste stillesitting (figur 5b).

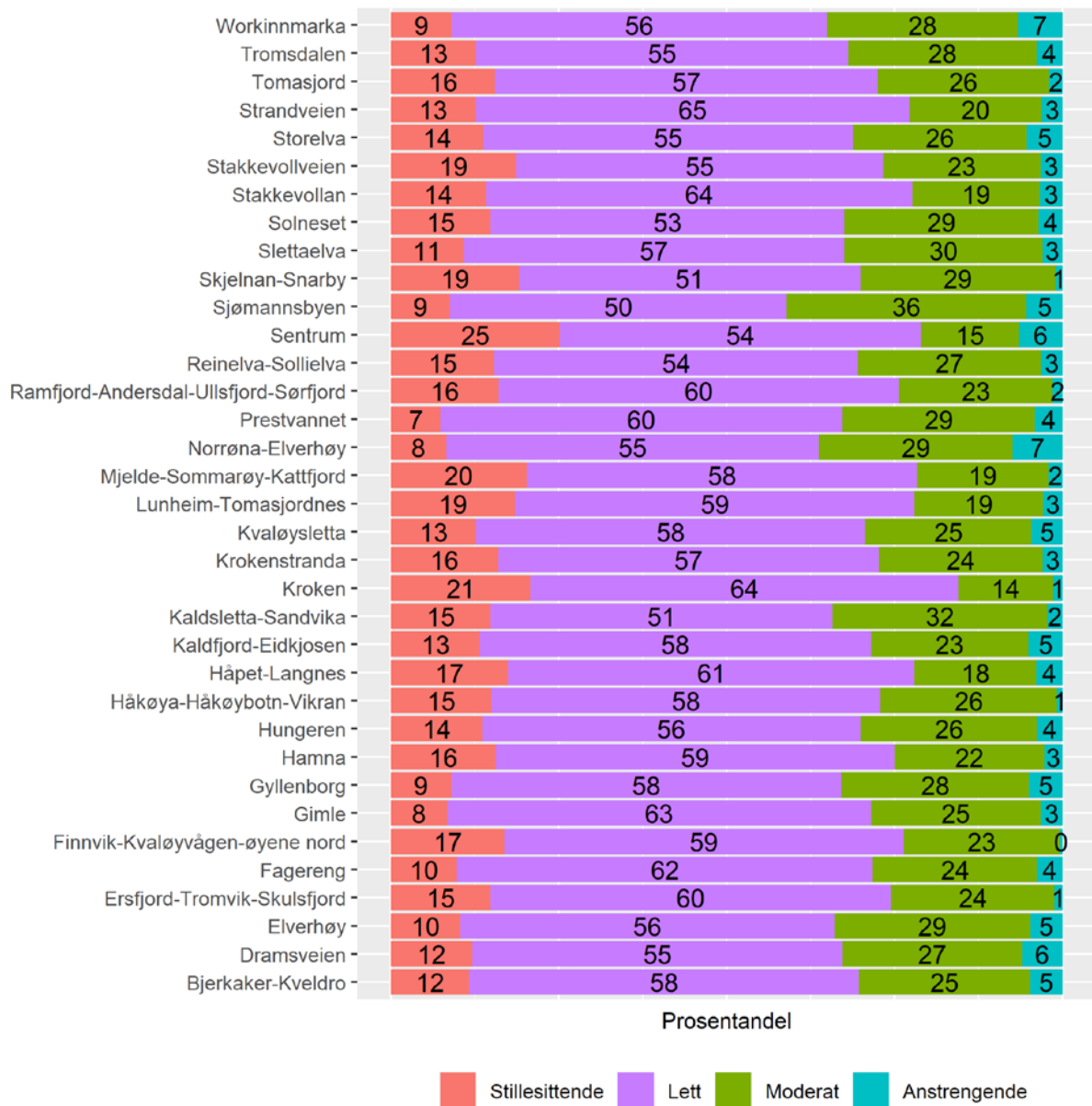
Tabell 3. Andeler i ulike fysisk aktivitetsnivå i fritid, totalt samt for kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

|         | Stillesittende | Fysisk aktivitetsnivå i fritid |         |              | Antall svar |
|---------|----------------|--------------------------------|---------|--------------|-------------|
|         |                | Lett                           | Moderat | Anstrengende |             |
| Totalt  | 14 %           | 58 %                           | 24 %    | 3 %          | 19956       |
| <67 år  | 14 %           | 57 %                           | 25 %    | 4 %          | 15659       |
| ≥67 år  | 17 %           | 60 %                           | 22 %    | 1 %          | 4297        |
| Kvinner | 14 %           | 65 %                           | 19 %    | 2 %          | 10400       |
| <67 år  | 13 %           | 65 %                           | 20 %    | 3 %          | 8241        |
| ≥67 år  | 17 %           | 66 %                           | 16 %    | 1 %          | 2159        |
| Menn    | 15 %           | 50 %                           | 30 %    | 4 %          | 9556        |
| <67 år  | 15 %           | 49 %                           | 31 %    | 5 %          | 7418        |
| ≥67 år  | 17 %           | 54 %                           | 28 %    | 2 %          | 2138        |

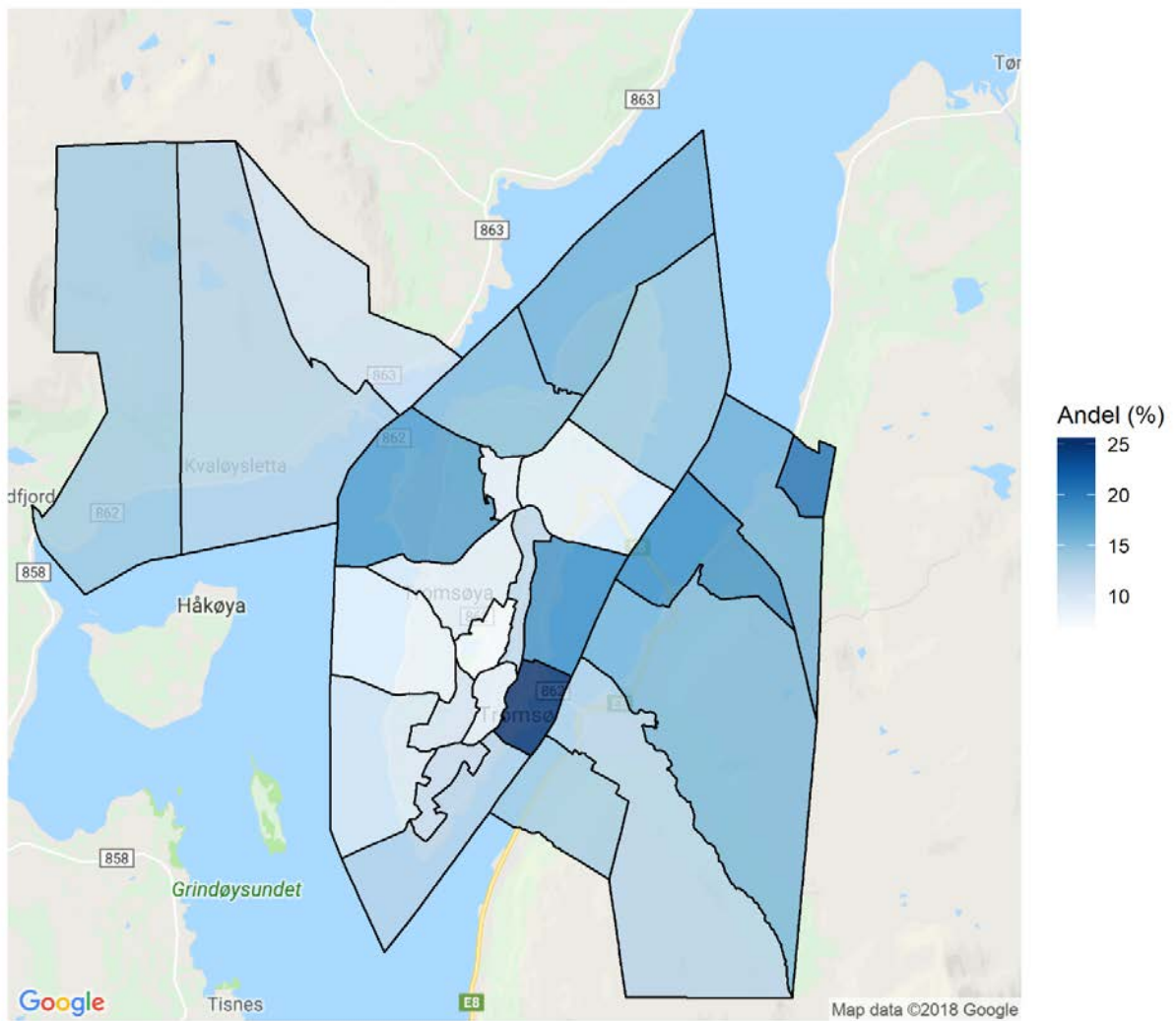
Figur 5a. Sammenheng mellom fysisk aktivitetsnivå i fritid og alder, totalutvalget. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



Figur 5b. Fysisk aktivitetsnivå i soner, aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

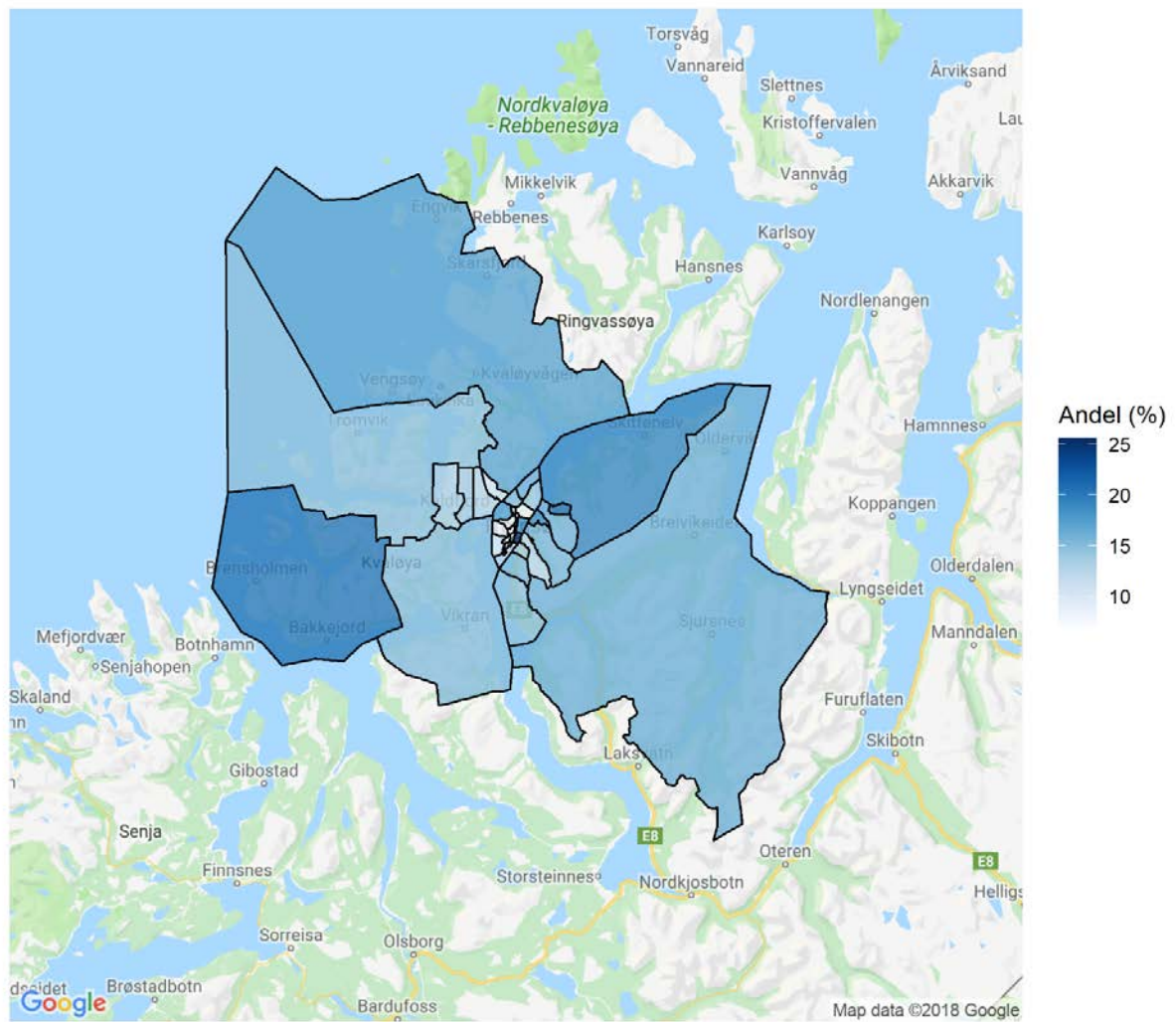


Figur 5c. Andel stillesittende i fritid i sonekart (sentrumsnære områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.





Figur 5d. Andel stillesittende i fritid i sonekart (alle områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



### 3.4 Frukt og grønnsaker

Inntak av frukt og grønnsaker er delt i 6 kategorier, basert på spørsmål i spørreskjema i Tromsø 7:

Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker spiser du i gjennomsnitt per dag? Med porsjon menes f.eks. et eple, en salatbolle.

o \_ \_ \_

Totalt er det 6 % som oppgir inntak av 5 eller flere porsjoner med frukt og grønnsaker per dag (tabell 4). Kvinner oppgir et høyere inntak av frukt og grønnsaker enn menn, og yngre kvinner oppgir noe høyere inntak enn eldre kvinner (tabell 4).

*Tabell 4. Andeler med ulike antall porsjoner med inntak av frukt og grønnsaker per dag, totalt samt for kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.*

|         | Porsjoner frukt og grønnsaker per dag |      |      |      |      |     | Antall svar |
|---------|---------------------------------------|------|------|------|------|-----|-------------|
|         | Ingen                                 | 1    | 2    | 3    | 4    | ≥5  |             |
| Totalt  | 4 %                                   | 36 % | 29 % | 18 % | 8 %  | 6 % | 20123       |
| <67 år  | 4 %                                   | 35 % | 28 % | 18 % | 8 %  | 6 % | 15679       |
| ≥67 år  | 4 %                                   | 38 % | 30 % | 16 % | 7 %  | 5 % | 4444        |
| Kvinner | 2 %                                   | 27 % | 31 % | 23 % | 11 % | 7 % | 10601       |
| <67 år  | 2 %                                   | 26 % | 30 % | 23 % | 11 % | 8 % | 8304        |
| ≥67 år  | 3 %                                   | 32 % | 31 % | 20 % | 9 %  | 5 % | 2297        |
| Menn    | 7 %                                   | 45 % | 26 % | 13 % | 5 %  | 4 % | 9522        |
| <67 år  | 7 %                                   | 46 % | 25 % | 13 % | 5 %  | 4 % | 7375        |
| ≥67 år  | 6 %                                   | 44 % | 29 % | 11 % | 5 %  | 4 % | 2147        |

### 3.5 Røyking

Røyking er delt i 3 kategorier, basert på spørsmål i spørreskjema i Tromsø 7:

Har du røykt/røyker du daglig?  
o Ja, nå                      o Ja, tidligere                      o Aldri

Totalt oppgir 14 % av deltakere at de røyker daglig, mens totalt 44 % oppgir at de har røykt daglig tidligere (tabell 5). Røyking er knyttet til alder (figur 6a), der det er flest aldrirøykere blant yngre deltakere, flest dagligrøykere blant middelaldrende deltakere og flest tidligere røykere blant de eldre deltakerne. Den største andelen røykere er kvinner i den yngste aldersgruppen, og færrest andel røykere er menn i den eldste aldersgruppen (tabell 5).

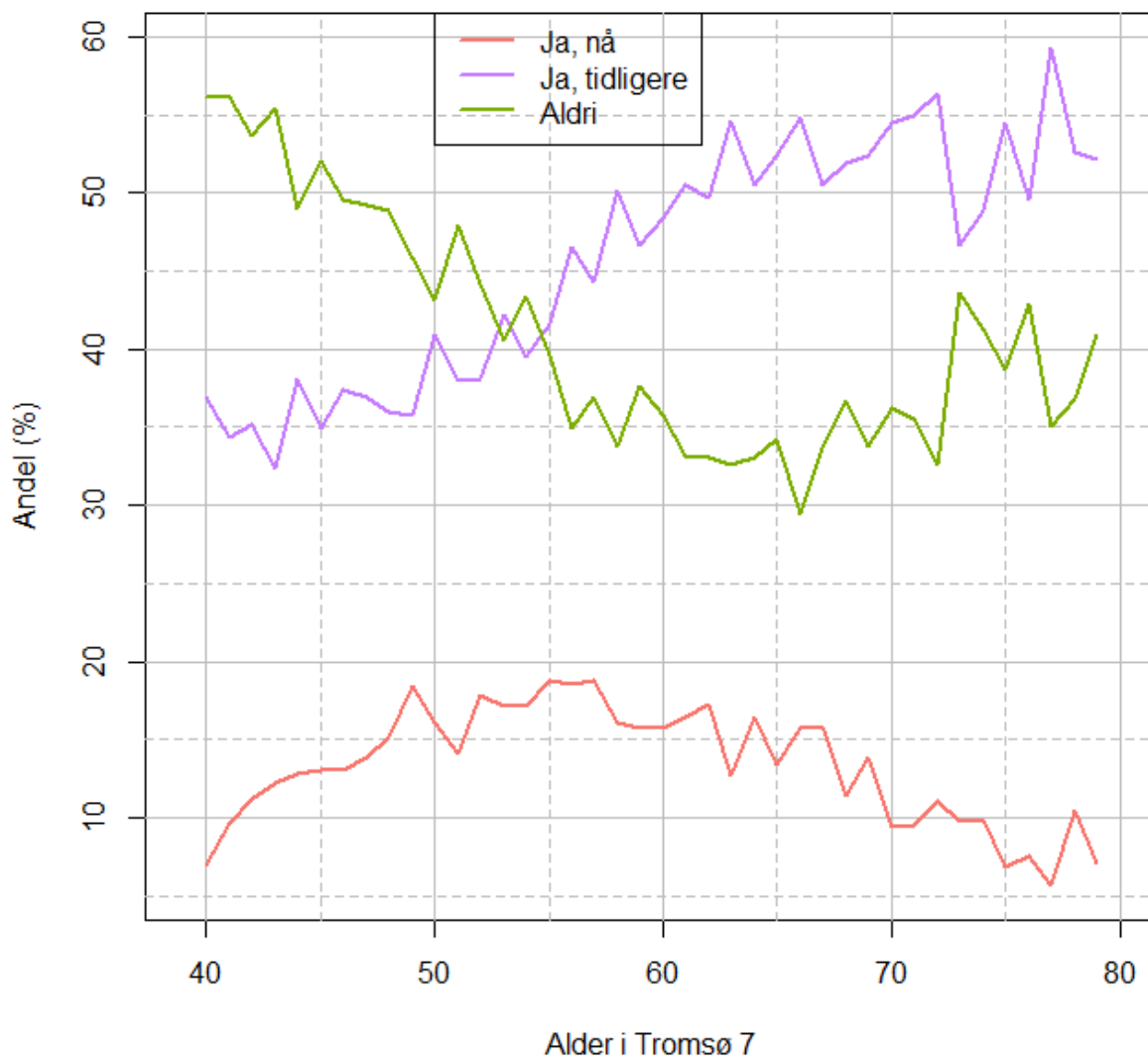
Røyking varierer i de ulike sonene (Figur 6b-6d). Det er en tendens til høyere andel røykere i distriktssoner. I sonene Mjelde-Sommarøy-Kattfjord, Ramfjord-Andersdal-Ullsfjord-Sørfjord og Kaldsletta-Sandvika er det >20 % røykere blant deltakere under 67 år. Sonen Mjelde-Sommarøy-Kattfjord peker seg ut med 31 % deltakerne under 67 år som oppgir daglig røyking. Resultatene viser også forskjeller mellom de sentrumsnære sonene. I sonene Workinnmarka, Sjømannsbyen og Slettaelva er <10 % av deltakerne under 67 år røykere. I sonene Kroken, Stakkevollveien og Sentrum er  $\geq$ 20 % av deltakerne under 67 år røykere.

For deltakere over eller lik 67 år peker de sentrumsnære sonene Kroken-Krokenstranda og Strandveien-Sentrum-Stakkevollveien seg ut med en høyere andel daglig røykere sammenlignet med andre sentrumsnære soner samt distriktssoner.

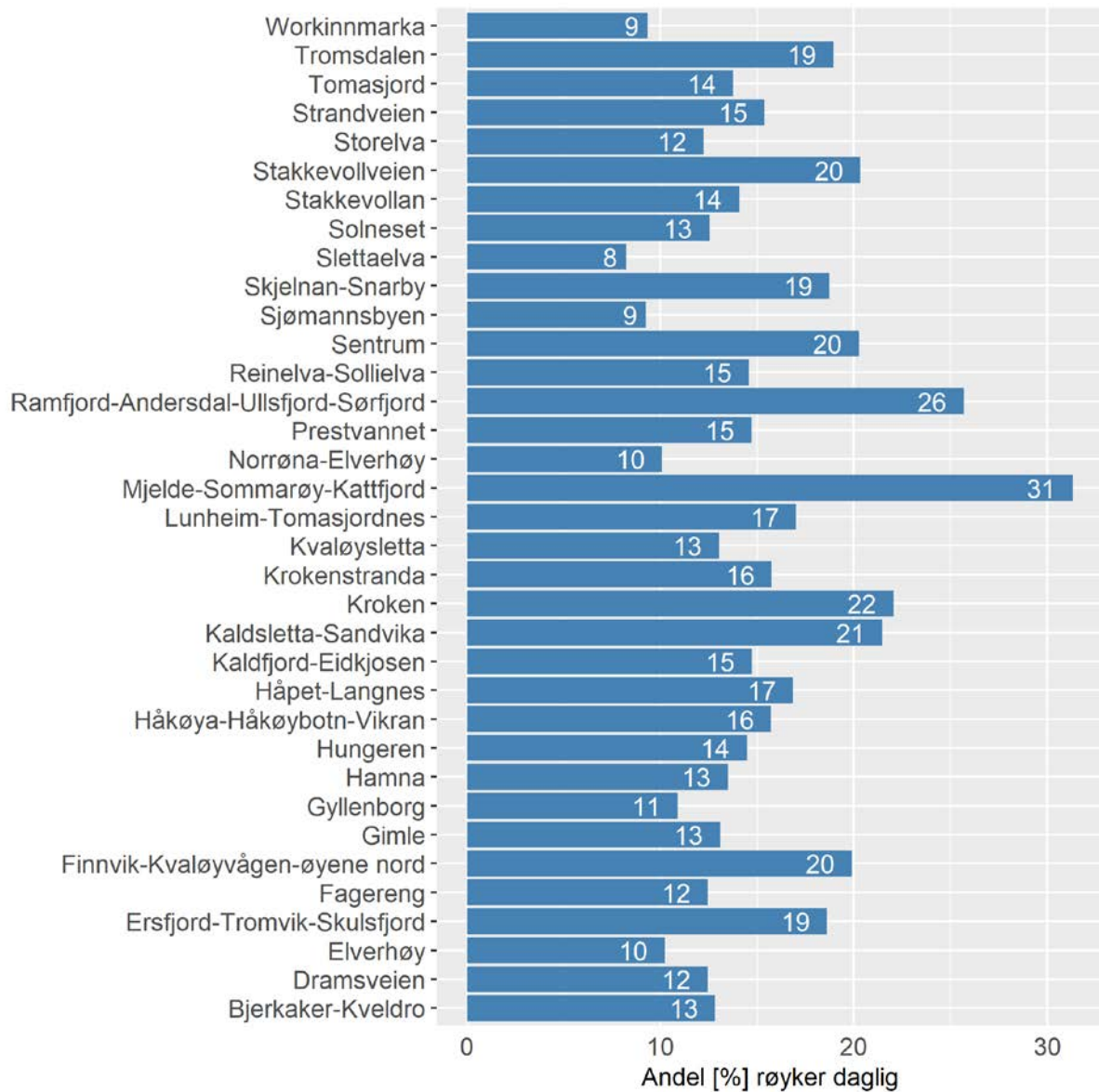
Tabell 5. Andeler i ulike røykegrupper, totalt samt for kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

|              | Røyking |               |       | Antall svar |
|--------------|---------|---------------|-------|-------------|
|              | Ja, nå  | Ja, tidligere | Aldri |             |
| Alle         | 14 %    | 44 %          | 42 %  | 20460       |
| <67 år       | 15 %    | 42 %          | 43 %  | 15814       |
| $\geq$ 67 år | 10 %    | 52 %          | 38 %  | 4646        |
| Kvinner      | 14 %    | 44 %          | 42 %  | 10746       |
| <67 år       | 16 %    | 43 %          | 41 %  | 8347        |
| $\geq$ 67 år | 11 %    | 45 %          | 44 %  | 2399        |
| Menn         | 13 %    | 45 %          | 42 %  | 9714        |
| <67 år       | 14 %    | 40 %          | 45 %  | 7467        |
| $\geq$ 67 år | 9 %     | 59 %          | 32 %  | 2247        |

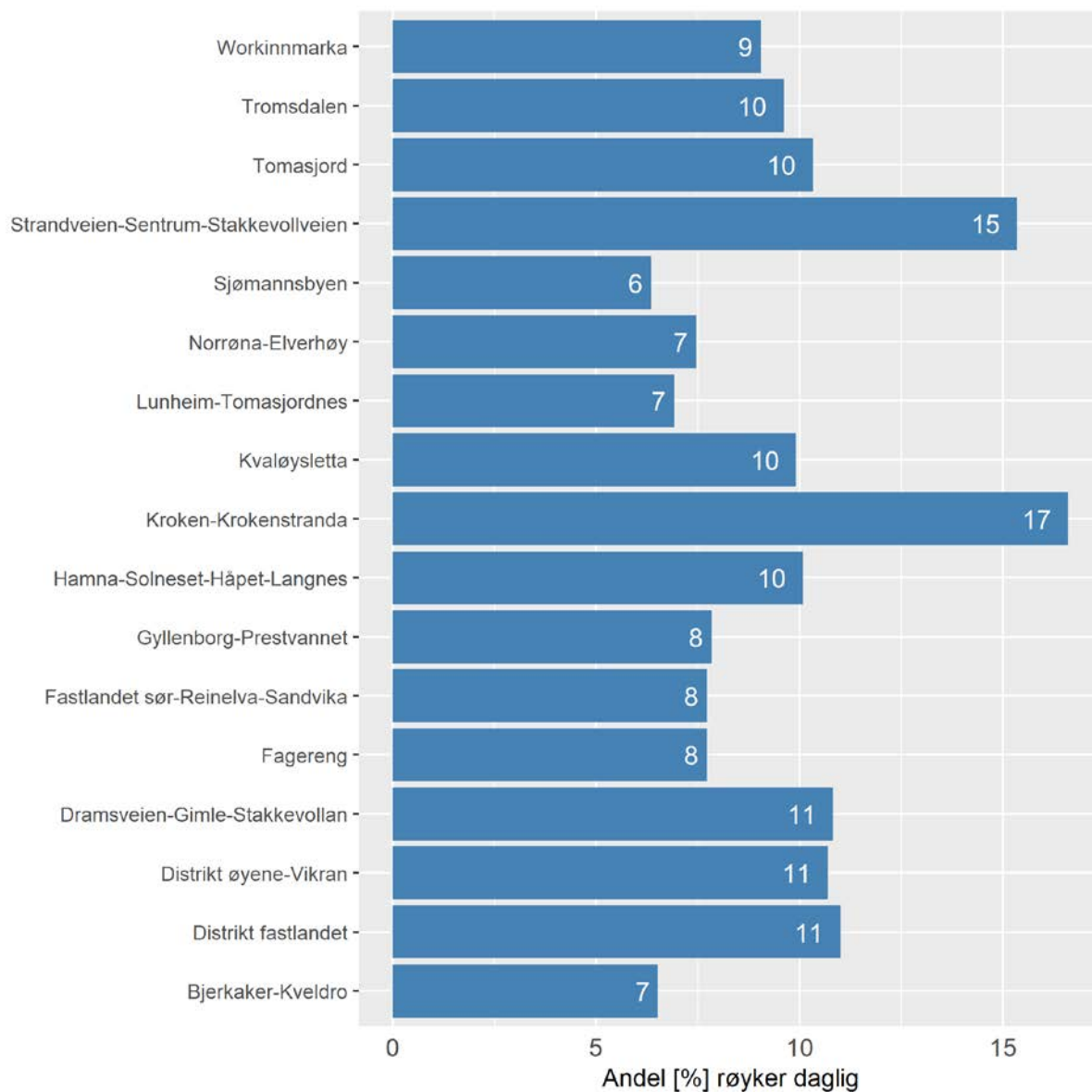
Figur 6a. Sammenheng mellom røyking og alder, totalutvalget. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



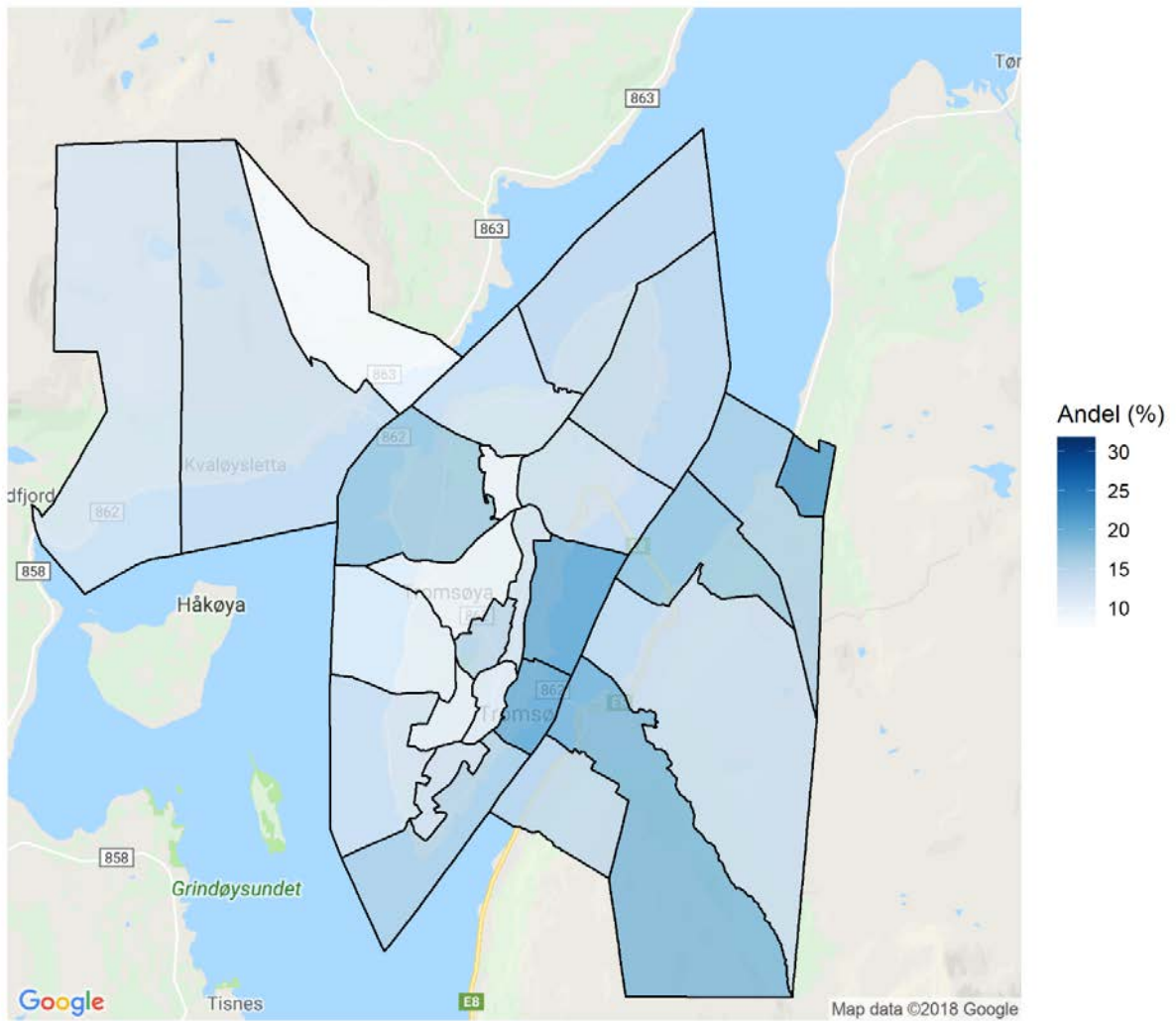
Figur 6b. Andel som røyker daglig i soner, aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



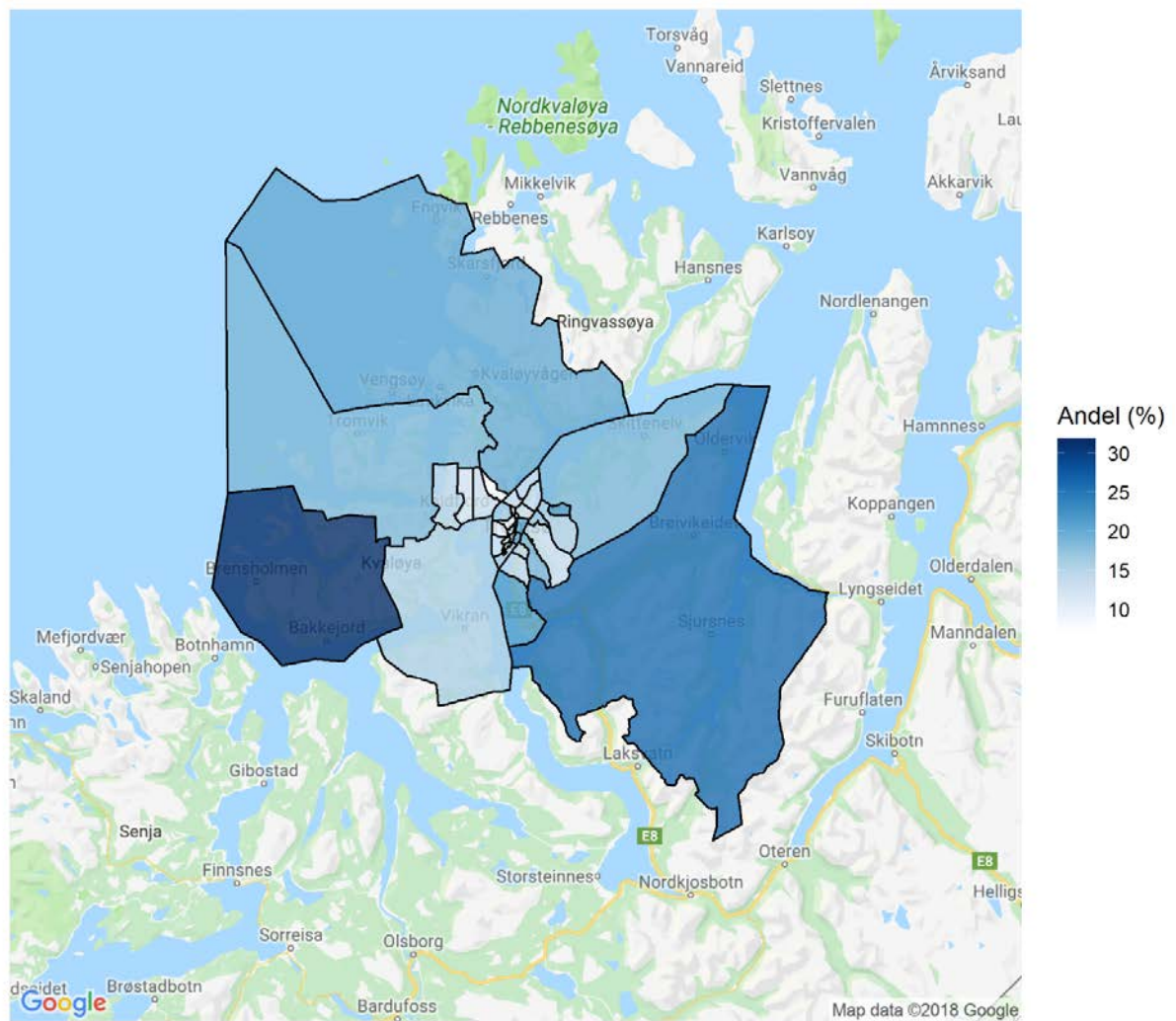
Figur 6c. Andel som røyker daglig i soner, aldersgruppe over eller lik 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



Figur 6d. Andel som røyker daglig i sonekart (sentrumsnære områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



Figur 6e. Andel som røyker daglig i sonekart (alle områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16





### 3.6 Alkoholbruk

Alkoholbruk (hyppighet og mengde) er basert på spørsmål i spørreskjema i Tromsø 7:

Hvor ofte drikker du alkohol?

- Aldri  Månedlig eller sjeldnere  2-4 ganger hver måned  2-3 ganger per uke  4 eller flere ganger per uke

Hvor mange enheter alkohol (flaske øl, glass vin eller drink) tar du vanligvis når du drikker?

- 1-2  3-4  5-6  7 eller mer

Hvor ofte drikker du 6 eller flere enheter alkohol ved en anledning?

- Aldri  Sjeldnere enn månedlig  Månedlig  Ukentlig  Daglig eller nesten daglig

Totalt rapporterer 10 % av kvinnene og 6 % av mennene å være avholdende fra alkohol (tabell 6a).

Generelt oppgir menn hyppigere og høyere inntak av alkohol, sammenlignet med kvinner (tabell 6a-6c).

To tredjedeler av kvinnene oppgir at de aldri drikker mer enn 6 enheter alkohol, sammenlignet med en tredjedel av mennene (tabell 6c). Flere eldre enn yngre oppgir at de er avholden fra alkohol (tabell 6a), og generelt oppgir eldre færre antall enheter alkohol per inntak enn yngre (tabell 6b og 6c). Samtidig er det flere eldre kvinner og eldre menn enn yngre kvinner og menn som oppgir å drikke alkohol 4 ganger eller mer per uke (tabell 6a).

Tabell 6a. Hyppighet av alkoholbruk, totalt samt for kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsundersøkelsen 2015-16.

|         | Hyppighet av alkoholbruk |                          |                      |                    |                   | Antall svar |
|---------|--------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------|-------------------|-------------|
|         | Aldri                    | Månedlig eller sjeldnere | 2-4 ganger per måned | 2-3 ganger per uke | ≥4 ganger per uke |             |
| Alle    | 8 %                      | 24 %                     | 38 %                 | 24 %               | 6 %               | 20519       |
| <67 år  | 6 %                      | 23 %                     | 40 %                 | 25 %               | 5 %               | 15865       |
| ≥67 år  | 14 %                     | 28 %                     | 31 %                 | 19 %               | 8 %               | 4654        |
| Kvinner | 10 %                     | 28 %                     | 36 %                 | 21 %               | 5 %               | 10770       |
| <67 år  | 7 %                      | 27 %                     | 38 %                 | 23 %               | 4 %               | 8372        |
| ≥67 år  | 19 %                     | 30 %                     | 28 %                 | 16 %               | 7 %               | 2398        |
| Menn    | 6 %                      | 21 %                     | 40 %                 | 27 %               | 7 %               | 9749        |
| <67 år  | 5 %                      | 19 %                     | 42 %                 | 28 %               | 6 %               | 7493        |
| ≥67 år  | 9 %                      | 26 %                     | 33 %                 | 22 %               | 10 %              | 2256        |

Tabell 6b. Mengde alkoholenheter per gang, totalt samt for kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsundersøkelsen 2015-16.

| Enheter | Mengde alkoholenheter per gang |      |      |             | Antall svar |
|---------|--------------------------------|------|------|-------------|-------------|
|         | 1-2                            | 3-4  | 5-6  | 7 eller mer |             |
| Alle    | 64 %                           | 28 % | 7 %  | 2 %         | 18756       |
| <67 år  | 59 %                           | 30 % | 8 %  | 3 %         | 14827       |
| ≥67 år  | 81 %                           | 17 % | 2 %  | 0 %         | 3929        |
| Kvinner | 72 %                           | 24 % | 4 %  | 0 %         | 9659        |
| <67 år  | 68 %                           | 27 % | 4 %  | 1 %         | 7748        |
| ≥67 år  | 89 %                           | 10 % | 0 %  | 0 %         | 1911        |
| Menn    | 55 %                           | 32 % | 10 % | 4 %         | 9097        |
| <67 år  | 49 %                           | 34 % | 12 % | 5 %         | 7079        |
| ≥67 år  | 72 %                           | 24 % | 3 %  | 0 %         | 2018        |

Tabell 6c. Hyppighet av høyt alkoholinntak (≥6 enheter per gang), totalt samt for kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsundersøkelsen 2015-16.

|         | Hyppighet av høyt alkoholinntak |                        |          |                       | Antall svar |
|---------|---------------------------------|------------------------|----------|-----------------------|-------------|
|         | Aldri                           | Sjeldnere enn månedlig | Månedlig | Ukentlig eller oftere |             |
| Alle    | 47 %                            | 41 %                   | 10 %     | 3 %                   | 19531       |
| <67 år  | 40 %                            | 45 %                   | 11 %     | 3 %                   | 15154       |
| ≥67 år  | 71 %                            | 24 %                   | 4 %      | 1 %                   | 4377        |
| Kvinner | 63 %                            | 31 %                   | 5 %      | 1 %                   | 10171       |
| <67 år  | 57 %                            | 36 %                   | 6 %      | 1 %                   | 7952        |
| ≥67 år  | 85 %                            | 13 %                   | 1 %      | 1 %                   | 2219        |
| Menn    | 30 %                            | 51 %                   | 15 %     | 4 %                   | 9360        |
| <67 år  | 22 %                            | 56 %                   | 17 %     | 5 %                   | 7202        |
| ≥67 år  | 56 %                            | 35 %                   | 7 %      | 2 %                   | 2158        |

### 3.7 Medikamentbruk

Medikamentbruk (type og hyppighet av bruk) er basert på spørsmål i spørreskjema i Tromsø 7:

| Hvor ofte har du i løpet av de siste 4 ukene brukt følgende medisiner? |                         |                        |                           |        |
|--|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------|
|  | Ikke brukt siste 4 uker | Sjeldnere enn hver uke | Hver uke, men ikke daglig | Daglig |
| Smertestillende uten resept  | o                       | o                      | o                         | o      |
| Sovemedisin  | o                       | o                      | o                         | o      |
| Beroligende medisiner  | o                       | o                      | o                         | o      |
| Medisin mot depresjon  | o                       | o                      | o                         | o      |

Selvrapportert bruk av medikamenter som vil inngå i gruppene sovemedisin, beroligende medikamenter og antidepressiva er lav, der 97 % av deltakerne oppgir at de ikke har brukt beroligende medisiner eller medisiner mot depresjon siste uker, mens 1-2 % oppgir at de er daglige brukere (tabell 7). Flere kvinner enn menn oppgir at de bruker sovemedisin. Forekomst av bruk av ikke-reseptbelagte smertestillende medikamenter er høyere; 45 % oppgir å ha brukt smertestillende uten resept siste 4 uker, men bare 2 % er daglige brukere. Hyppighet av bruk av smertestillende medikamenter uten resept er høyere hos kvinner enn hos menn.

Tabell 7. Hyppighet av medikamentbruk, totalt samt for kvinner og menn. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

|                                    | Ikke brukt siste 4 uker | Sjeldnere enn hver uke | Hver uke, men ikke daglig | Daglig | Antall svar |
|------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------|-------------|
| <b>Smertestillende uten resept</b> |                         |                        |                           |        |             |
| Alle                               | 56 %                    | 32 %                   | 11 %                      | 2 %    | 19960       |
| Kvinner                            | 47 %                    | 37 %                   | 14 %                      | 2 %    | 10428       |
| Menn                               | 65 %                    | 27 %                   | 7 %                       | 1 %    | 9532        |
| <b>Sovemedisin</b>                 |                         |                        |                           |        |             |
| Alle                               | 91 %                    | 4 %                    | 3 %                       | 2 %    | 19707       |
| Kvinner                            | 88 %                    | 5 %                    | 4 %                       | 3 %    | 10239       |
| Menn                               | 94 %                    | 3 %                    | 1 %                       | 1 %    | 9468        |
| <b>Beroligende medisiner</b>       |                         |                        |                           |        |             |
| Alle                               | 97 %                    | 2 %                    | 1 %                       | 1 %    | 19543       |
| Kvinner                            | 96 %                    | 2 %                    | 1 %                       | 1 %    | 10120       |
| Menn                               | 98 %                    | 1 %                    | 0 %                       | 1 %    | 9423        |
| <b>Medisin mot depresjon</b>       |                         |                        |                           |        |             |
| Alle                               | 97 %                    | 0 %                    | 0 %                       | 2 %    | 19502       |
| Kvinner                            | 96 %                    | 0 %                    | 0 %                       | 3 %    | 10099       |
| Menn                               | 98 %                    | 0 %                    | 0 %                       | 2 %    | 9403        |

### 3.8 Helsetjenestebruk

Helsetjenestebruk er basert på spørsmål i Tromsø 7:

Har du, grunnet egen helse, i løpet av de siste 12 måneder vært hos?

Har du, grunnet egen helse, i løpet av de siste 12 måneder vært hos?

|          | Nei | Ja | Antall ganger |
|----------|-----|----|---------------|
| Fastlege | o   | o  | o             |
| Legevakt | o   | o  | o             |

Totalt 80 % oppgir å ha vært hos fastlege siste år, flere kvinner enn menn, flere eldre enn yngre, og flest kvinner i den eldste aldersgruppen og færrest menn i den yngste aldersgruppen (tabell 8a). Totalt 13 % oppgir å ha vært hos legevakt siste år, lik andel hos kvinner og menn, flere eldre enn yngre, og flest kvinner i den eldste aldersgruppen (tabell 8b). Av de som har vært hos fastlege siste år oppgir 15 % mer enn 5 besøk (tabell 8c). Av de som har vært hos legevakt siste år oppgir 1 % mer enn 5 besøk (tabell 8d).

Tabell 8a. Besøk hos fastlege siste 12 måneder, totalt samt kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

|         | Fastlegebesøk |      | Antall svar |
|---------|---------------|------|-------------|
|         | Nei           | Ja   |             |
| Alle    | 20 %          | 80 % | 20496       |
| <67 år  | 22 %          | 78 % | 15830       |
| ≥67 år  | 12 %          | 88 % | 4666        |
| Kvinner | 16 %          | 84 % | 10751       |
| <67 år  | 17 %          | 83 % | 8345        |
| ≥67 år  | 11 %          | 89 % | 2406        |
| Menn    | 24 %          | 76 % | 9745        |
| <67 år  | 27 %          | 73 % | 7485        |
| ≥67 år  | 14 %          | 86 % | 2260        |

Tabell 8b. Besøk hos legevakt siste 12 måneder, totalt samt kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

|         | Legevaktbesøk |      | Antall svar |
|---------|---------------|------|-------------|
|         | Nei           | Ja   |             |
| Alle    | 87 %          | 13 % | 19878       |
| <67 år  | 87 %          | 13 % | 15463       |
| ≥67 år  | 84 %          | 16 % | 4415        |
| Kvinner | 86 %          | 14 % | 10392       |
| <67 år  | 87 %          | 13 % | 8142        |
| ≥67 år  | 82 %          | 18 % | 2250        |
| Menn    | 87 %          | 13 % | 9486        |
| <67 år  | 88 %          | 12 % | 7321        |
| ≥67 år  | 85 %          | 15 % | 2165        |

Tabell 8c. Antall besøk hos fastlege siste 12 måneder, totalutvalget. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

|                | Antall besøk fastlege |      |      |     |     | Antall svar |
|----------------|-----------------------|------|------|-----|-----|-------------|
|                | 1                     | 2    | 3-5  | 6-9 | ≥10 |             |
| Andel (antall) | 28 %                  | 25 % | 31 % | 9 % | 6 % | 15274       |

Tabell 8d. Antall besøk hos legevakt siste 12 måneder, totalutvalget. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

|                | Antall besøk legevakt |      |     |     | Antall svar |
|----------------|-----------------------|------|-----|-----|-------------|
|                | 1                     | 2    | 3-5 | ≥6  |             |
| Andel (antall) | 77 %                  | 15 % | 7 % | 1 % | 2476        |

### 3.9 Sykdommer og plager

| Har du eller har du hatt                       | Nei | Ja, nå | Ja, før |
|--|-----|--------|---------|
| Diabetes                                       | o   | o      | o       |
| Kronisk bronkitt/emfysem/KOLS                  | o   | o      | o       |
| Psykiske problemer (som du har søkt hjelp for) | o   | o      | o       |

Forekomst av selvrapportert diabetes og kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS) er henholdsvis 4,9 % (tabell 9a) og 3,7 % (tabell 9b), med relativt lik forekomst mellom kjønn. For psykiske problemer man har søkt hjelp for, oppgir 5,5 % og 11 % av kvinnene henholdsvis nåværende og tidligere plager mot tilnærmet halvparten så mange menn (tabell 9c).

*Tabell 9a. Forekomst av selvrapportert diabetes, totalt samt hos kvinner og menn. Tromsøundersøkelsen 2015-16.*

|         | Diabetes |        |         | Antall svar |
|---------|----------|--------|---------|-------------|
|         | Nei      | Ja, nå | Ja, før |             |
| Alle    | 94,6 %   | 4,9 %  | 0,6 %   | 20064       |
| Kvinner | 95,1 %   | 4,3 %  | 0,6 %   | 10504       |
| Menn    | 94,0 %   | 5,5 %  | 0,5 %   | 9560        |

*Tabell 9b. Forekomst av selvrapportert kronisk obstruktiv lungesykdom, totalt samt hos kvinner og menn. Tromsøundersøkelsen 2015-16.*

|         | Kronisk bronkitt/emfysem/KOLS |                | Antall svar |
|---------|-------------------------------|----------------|-------------|
|         | Nei                           | Ja, nå/Ja, før |             |
| Alle    | 96,3 %                        | 3,7 %          | 19918       |
| Kvinner | 96,1 %                        | 3,9 %          | 10400       |
| Menn    | 96,5 %                        | 3,5 %          | 9518        |

*Tabell 9c. Forekomst av selvrapportert psykiske problemer, totalt samt hos kvinner og menn. Tromsøundersøkelsen 2015-16.*

|         | Psykiske problemer |        |         | Antall svar |
|---------|--------------------|--------|---------|-------------|
|         | Nei                | Ja, nå | Ja, før |             |
| Alle    | 86,7 %             | 4,4 %  | 8,9 %   | 19971       |
| Kvinner | 83,5 %             | 5,5 %  | 11,0 %  | 10443       |
| Menn    | 90,3 %             | 3,0 %  | 6,6 %   | 9528        |

### 3.10 Ensomhet

Ensomhet er basert på spørsmål i spørreskjema i Tromsø 7:

Har du nok venner som kan gi deg hjelp når du trenger det?

Ja      Nei  
o      o

Har du nok venner som du kan snakke fortrolig med?

Ja      Nei  
o      o

Totalt oppgir 89 % å ha nok venner som kan gi hjelp når det trengs (tabell 10a). Totalt oppgir 86 % av deltakerne å ha nok venner å snakke fortrolig med, mens 10 % av kvinner og 17 % menn oppgir at de ikke har nok venner å snakke fortrolig med. Andelen er tilnærmet lik i de to aldersgruppene (tabell 10b).

*Tabell 10a. Ensomhet (nok venner som kan gi hjelp) totalt, samt hos kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.*

|         | Nok venner som kan gi hjelp |      | Antall svar |
|---------|-----------------------------|------|-------------|
|         | Ja                          | Nei  |             |
| Alle    | 89 %                        | 11 % | 20247       |
| <67 år  | 90 %                        | 10 % | 15724       |
| ≥67 år  | 88 %                        | 12 % | 4523        |
| Kvinner | 90 %                        | 10 % | 10603       |
| <67 år  | 91 %                        | 9 %  | 8285        |
| ≥67 år  | 87 %                        | 13 % | 2318        |
| Menn    | 89 %                        | 11 % | 9644        |
| <67 år  | 89 %                        | 11 % | 7439        |
| ≥67 år  | 89 %                        | 11 % | 2205        |

*Tabell 10b. Ensomhet (nok venner å snakke fortrolig med) totalt, samt hos kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.*

|         | Nok venner å snakke fortrolig med |      | Antall svar |
|---------|-----------------------------------|------|-------------|
|         | Ja                                | Nei  |             |
| Alle    | 86 %                              | 14 % | 20235       |
| <67 år  | 87 %                              | 13 % | 15724       |
| ≥67 år  | 86 %                              | 14 % | 4511        |
| Kvinner | 90 %                              | 10 % | 10626       |
| <67 år  | 90 %                              | 10 % | 8294        |
| ≥67 år  | 88 %                              | 12 % | 2332        |
| Menn    | 83 %                              | 17 % | 9609        |
| <67 år  | 83 %                              | 17 % | 7430        |
| ≥67 år  | 83 %                              | 17 % | 2179        |

### 3.11 Selvpoplevd helse

Selvpoplevd helse er delt i fire kategorier (meget dårlig og dårlig er sammenslått), basert på spørreskjema i Tromsø 7:

Hvordan vurderer du din egen helse sånn i alminnelighet?

- Meget dårlig
- Dårlig
- Verken god eller dårlig
- God
- Meget god

Totalt oppgir 69 % av deltakerne at de har god eller meget god helse, og 5 % oppgir at de har dårlig eller meget dårlig helse, med tilnærmet lik fordeling mellom kvinner og menn (tabell 11). Det er flere yngre som oppgir meget god helse sammenlignet med eldre, men det er like mange yngre sammenlignet med eldre som oppgir dårlig eller meget dårlig helse (tabell 11, figur 7a). Det er flest kvinner i den yngste aldersgruppen som oppgir meget god helse (tabell 11).

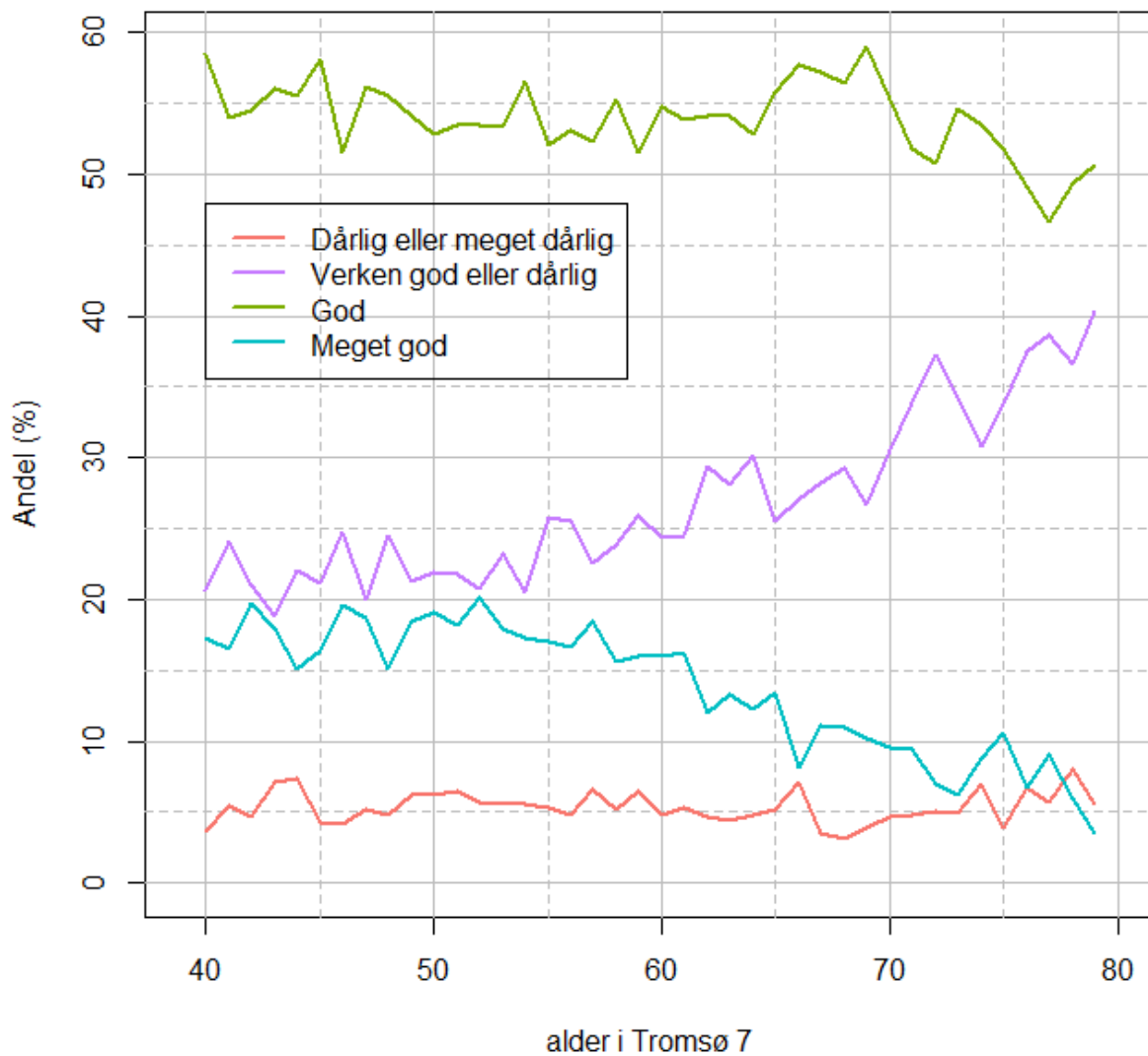
Nivå av selvpoplevd helse varierer i de ulike sonene (figur 7b-7d). Resultatene viser forskjeller både mellom distriktssoner og sentrumsnære soner og forskjeller mellom de sentrumsnære sonene. Eksempelvis oppgir over 80 % av deltakerne under 67 år at de har god eller meget god helse og under 5 % dårlig eller meget dårlig helse i sonene Workinnmarka, Sjømannsbyen og Elverhøy. I sonene Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord og Mjelde-Sommarøy-Kattfjord oppgir 10 % av deltakerne under 67 år dårlig eller meget dårlig helse. I sonen Stakkevollveien og Kroken oppgir <65 % av deltakerne under 67 år god eller meget god selvpoplevd helse.

Tabell 11. Selvpoplevd helse, totalt samt hos kvinner og menn, i aldersgrupper. Tromsøundersøkelsen 2015-16.

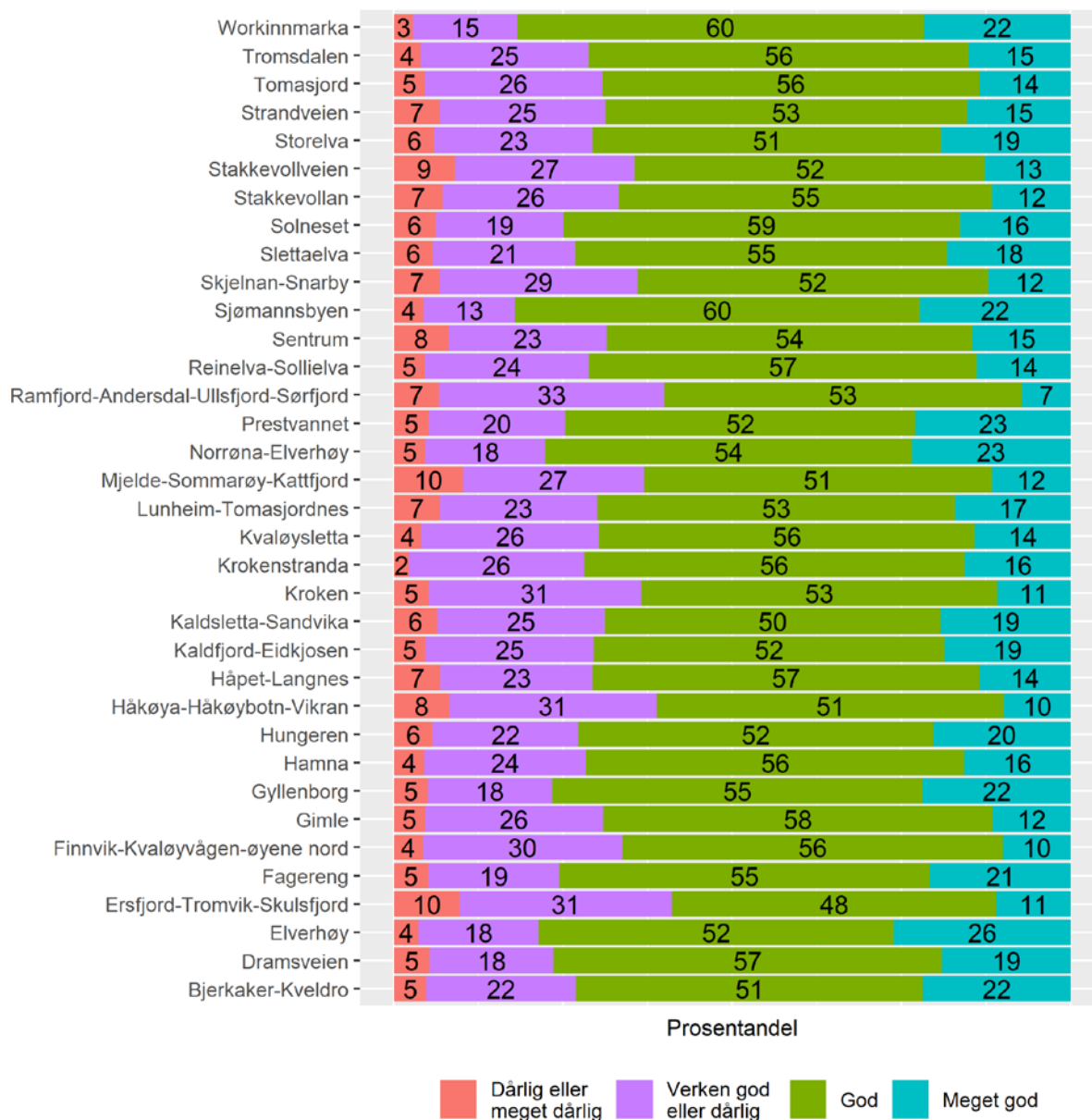
|         | Meget dårlig eller dårlig | Verken god eller dårlig | God  | Meget god | Antall svar |
|---------|---------------------------|-------------------------|------|-----------|-------------|
| Alle    | 5 %                       | 26 %                    | 54 % | 15 %      | 20468       |
| <67 år  | 5 %                       | 23 %                    | 55 % | 17 %      | 15827       |
| ≥67 år  | 5 %                       | 34 %                    | 52 % | 9 %       | 4641        |
| Kvinner | 6 %                       | 26 %                    | 52 % | 16 %      | 10737       |
| <67 år  | 6 %                       | 23 %                    | 52 % | 19 %      | 8348        |
| ≥67 år  | 6 %                       | 35 %                    | 50 % | 9 %       | 2389        |
| Menn    | 5 %                       | 26 %                    | 57 % | 13 %      | 9731        |
| <67 år  | 5 %                       | 24 %                    | 57 % | 14 %      | 7479        |
| ≥67 år  | 5 %                       | 32 %                    | 55 % | 8 %       | 2252        |



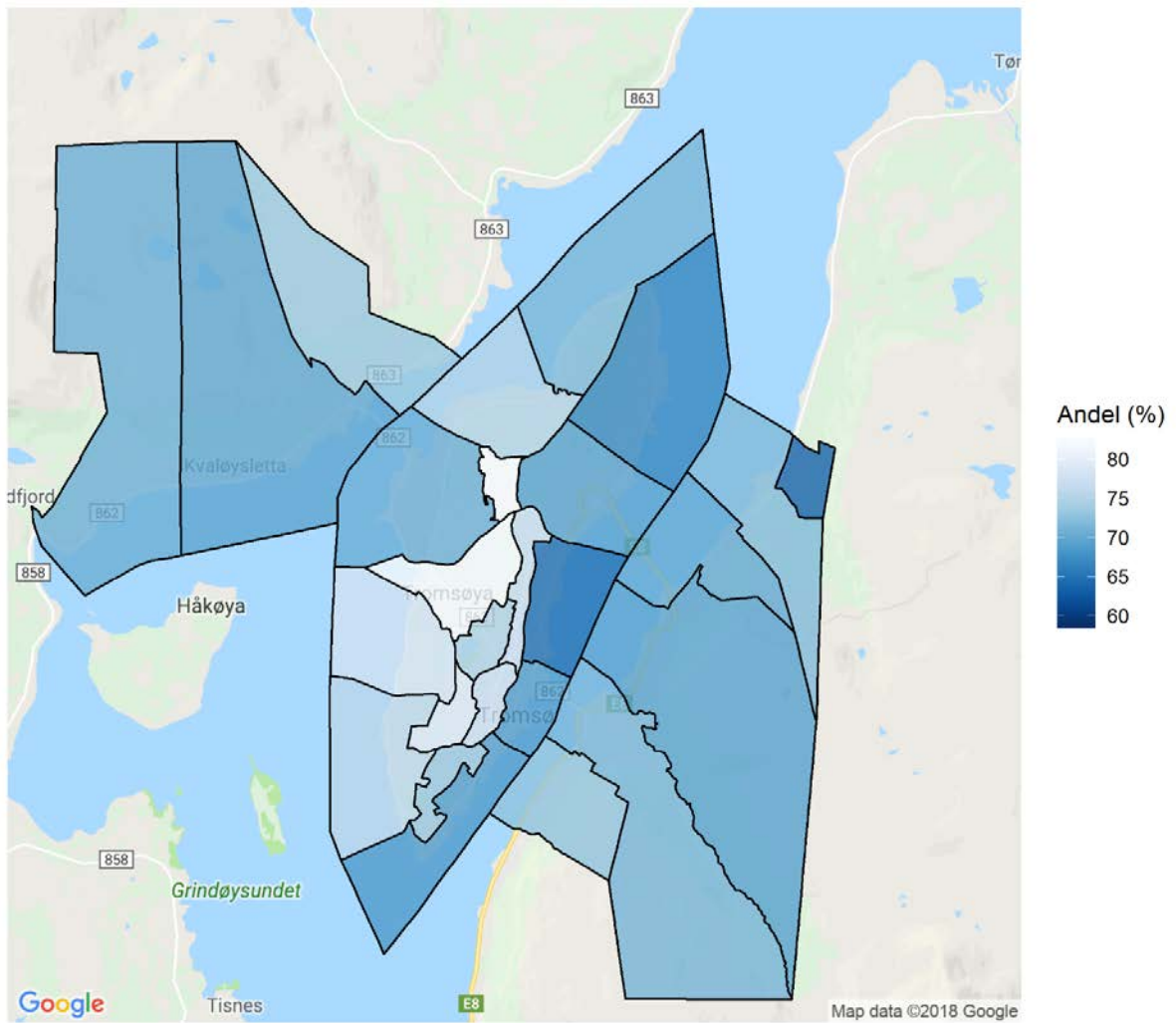
Figur 7a. Sammenheng mellom selvopplevd helse og alder, totalutvalget. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



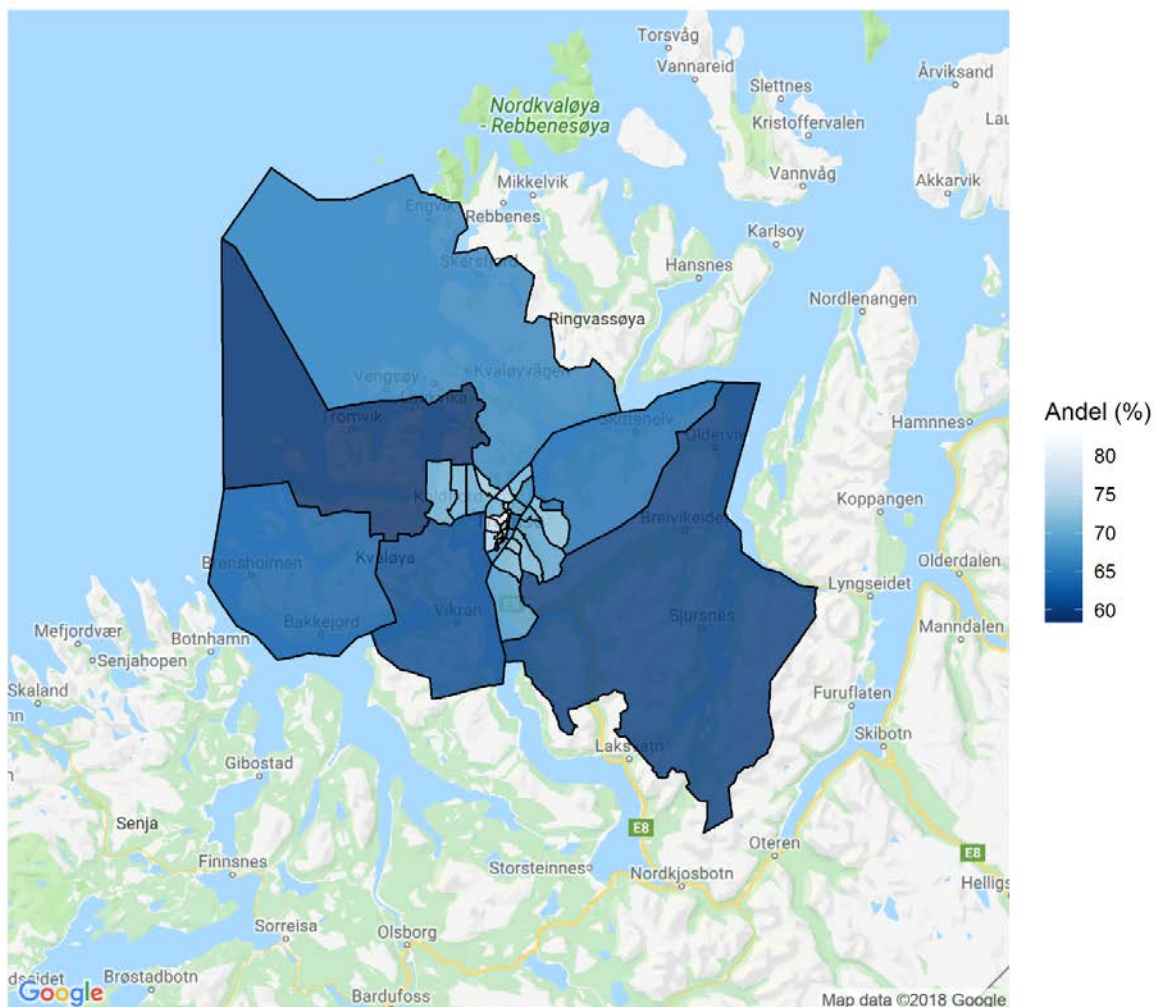
Figur 7b. Selvopplevd helse i soner, aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



Figur 7c. Andel med god eller meget god selvrapportert helse i sonekart (sentrumsnære områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



Figur 7d. Andel med god eller meget god selvrapportert helse i sonekart (alle områder), aldersgruppe under 67 år. Tromsøundersøkelsen 2015-16.



## 4 Oppsummering av resultater

Resultatene viser forskjeller mellom sentrumsnære soner og distriktssoner. Til forskjell fra sentrumsnære soner er det i distriktssoner en tendens til høyere andel deltakere under 67 år med lavere utdanning (>30 % med grunnskole som høyeste utdanningsnivå: Ramfjord-Andersdal-Ullsfjord-Sørfjord, Mjelde-Sommarøy-Kattfjord, Finnvik-Kvaløyvågen-Øyene nord, Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord), fedme (>30 % med fedme: Ramfjord-Andersdal-Ullsfjord-Sørfjord, Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord, Mjelde-Sommarøy-Kattfjord, Finnvik-Kvaløyvågen-Øyene nord), dårligere selvopplevd helse (<65 % med meget god eller god selvopplevd helse: Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord, Ramfjord-Andersdal-Ullsfjord-Sørfjord, Håkøya-Håkøybotn-Vikran, Mjelde-Sommarøy-Kattfjord, Skjelnan-Snarby) og høyere andel røykere (>20 % røykere: Mjelde-Sommarøy-Kattfjord, Ramfjord-Andersdal-Ullsfjord-Sørfjord, Kaldsletta-Sandvika).

Resultatene viser også forskjeller mellom de sentrumsnære sonene. Enkelte sentrumsnære soner har en høyere andel deltakere under 67 år med høy utdanning (>70 % med høyskole/universitetsutdannelse: Norrøna-Elverhøy, Workinnmarka, Prestvannet, Gyllenborg, Elverhøy), høyere fysisk aktivitetsnivå (>35 % moderat/anstrengende fysisk aktivitetsnivå: Sjømannsbyen, Norrøna-Elverhøy), bedre selvopplevd helse (>75 % med meget god eller god selvopplevd helse: Sjømannsbyen, Workinnmarka, Elverhøy, Norrøna-Elverhøy, Gyllenborg, Fagereng, Dramsveien) og lavere andel med fedme (<20 % med fedme: Workinnmarka, Prestvannet, Norrøna-Elverhøy, Gyllenborg, Fagereng, Elverhøy, Bjerkaker-Kveldro), og lavere andel røykere (<10 % røykere: Workinnmarka, Sjømannsbyen, Slettaelva) sammenlignet med andre sentrumsnære områder.

Enkelte sentrumsnære soner har en høyere andel deltakere under 67 år med lav utdanning (>20 % med grunnskole som høyeste utdanningsnivå: Tomasjord, Lunheim-Tomasjordnes, Kroken), lavere fysisk aktivitetsnivå (>20 % stillesittende i fritid: Sentrum, Kroken), dårligere selvopplevd helse (<65 % med god eller meget god selvopplevd helse: Stakkevollveien, Kroken) og høyere andel med fedme (>25 % med fedme: Håpet-Langnes, Tomasjord, Lunheim-Tomasjordnes, Stakkevollveien, Solneset, Hamna), og høyere andel røykere ( $\geq 20$  % røykere: Kroken, Stakkevollveien, Sentrum) sammenlignet med andre sentrumsnære områder.

Den samme tendensen til forskjeller i helse- og risikofaktorer mellom sentrumsnære soner og distriktssoner ser vi også hos deltakere over eller lik 67 år for utdanning og fedme, men ikke for røyking. Her peker sonene Kroken-Krokenstranda og Strandveien-Sentrum-Stakkevollveien seg ut med en høyere andel daglig røykere sammenlignet med andre sentrumsnære soner og distriktssoner.

Oppsummert kan vi slå fast at det er forskjeller i helse- og risikofaktorer i ulike geografiske soner i Tromsø kommune og at disse til dels overlapper med funn fra Levekårsundersøkelsene.

### 4.1 Begrensninger og styrker knyttet til data og utvalg

Det er alltid knyttet begrensninger til data (gyldighet og nøyaktighet), og dette gjelder både selvrapporterte og objektive målinger. Spørsmål i spørreskjema er ikke alltid direkte overførbare til en vurdering av et helse mål. For eksempel er spørsmålet om fysisk aktivitet i fritid som er presentert i denne rapporten ikke direkte overførbart til anbefalinger fra Helsedirektoratet (minimum 150 minutter per uke med fysisk aktivitet som gjør deg andpusten og svett) (11). Et annet eksempel er utfordringer med mulig overrapportering av faktorer knyttet til god helse (som for eksempel fysisk aktivitet og inntak av frukt og grønnsaker) og mulig underrapportering av faktorer som er knyttet til dårligere helse (som for eksempel alkoholbruk og røyking). For KMI (vekt i forhold til høyde), som er et mye brukt mål for overvekt, er det blant annet begrensninger knyttet til at målet ikke tar hensyn til kroppssammensetning (fordeling av fett- og muskelmasse). På den annen side er målene brukt i denne

rapporten velkjente, de brukes både i klinisk praksis og i forskning, og de fleste målene er standardiserte og validerte.

Videre er det knyttet begrensninger til utvalg (representativitet). For eksempel vil det være grupper med lav deltagelse i Tromsøundersøkelsen (for eksempel de sykeste, de eldste, nyinnflyttede), som kan gi et skjevt bilde av helsetilstanden i befolkningen.

Det er også knyttet begrensninger til analysene, fordi enkeltfaktorer er presentert hver for seg. Det vil si at dersom to faktorer samvarierer, for eksempel dersom røyking er vanligere blant eldre enn blant yngre, så vil det være en høyere andel røykere i soner der det bor flere eldre.

Oppsummert vil det være slik at resultatene ikke kan gi et helt presist bilde av helsefaktorer hos enkeltdeltakere, at noen grupper ikke er godt nok representert, samt at analysene begrenser seg til å vise beskrivende presentasjoner av enkeltfaktorer. Likevel gir de presenterte resultatene i denne rapporten, basert på et stort antall deltakere av voksne av begge kjønn og med høy oppmøteprosent, en generell oversikt og viser tendenser i befolkningen.

Det er viktig å legge vekt på at rapporten ikke gir grunnlag for å karakterisere enkelte geografiske områder som spesielt gode eller dårlige å bo i.

## 5 Referanser

1. Lovdata. Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester (Helse- og omsorgstjenesteloven). [<https://lovdata.no>]
2. Lovdata. Lov om folkehelsearbeid (Folkehelseloven). [<https://lovdata.no>]
3. Lovdata. Lov om planlegging og byggesaksbehandling (Plan- og bygningsloven). [<https://lovdata.no>]
4. Tromsø Kommune. 2012. Kunnskapsgrunnlag til «Planstrategi 2012» Levekår i Tromsø: Hvordan står det til – egentlig?
5. Tromsø Kommune. 2019. Levekår i Tromsø: Geografisk fordeling.
6. Tromsøundersøkelsen. 2019. [<http://tromsundersokelsen.uit.no/tromso/>].
7. Team RC. 2018. R: A language and environment for statistical computing. Vienna, Austria. R Foundation for Statistical Computing.
8. Wickham H. 2016. ggplot2: Elegant Graphics for Data Analysis. New York: Springer-Verlag. [<https://doi.org/10.1007/978-3-319-24277-4>]
9. Kahle DW, H. ggmap: Spatial Visualization with ggplot2. The R Journal. 2013;5(1):18. [<https://doi.org/10.32614/RJ-2013-014>]
10. Google. Google Maps Tromsø 2019 [<https://www.google.com/maps>].
11. Helsedirektoratet. 2016. Anbefalinger fysisk aktivitet. [<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysiskaktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>].
12. WHO. Body Mass Index: World Health Organization [<http://www.euro.who.int/en/health-topics/diseaseprevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>].
13. Saltin B, Grimby G. Physiological analysis of middle-aged and old former athletes. Comparison with still active athletes of the same ages. Circulation. 1968;38. [<https://doi.org/10.1161/01.CIR.38.6.1104>]
14. Grimby G, et al. The “Saltin-Grimby Physical Activity Level Scale” and its application to health research. Scand J Med Sci Sports. 2015;25. [<https://doi.org/10.1111/sms.12611>]
15. Aasland OG, Amundsen A; Bovim, G; Fauske, S; Mørland, J. Identifisering av pasienter med risiko for alkoholskader. Tidsskr Nor Lægeforen. 1990;110:5.
16. Ware JE, Sherbourne CD. The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual Framework and Item Selection. Medical Care. 1992;30:473-83. [<https://doi.org/10.1097/00005650-199206000-00002>]

## 6 Vedlegg

6.1 Soneinndeling

6.2 Gjennomsnittsalder i soner

6.3 Variabelbeskrivelse

6.4 Spørreskjema Q1 Tromsø 7



## 6.1 Soneinndeling

Tabell 12. Levekårssoner Tromsø kommune 2017.

| Grunnkretsnummer | Kretsnavn             | Levekårssone                   |
|------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 19020127         | Sørbyen               | Bjerkaker-Kveldro              |
| 19020511         | Bjerkaker             | Bjerkaker-Kveldro              |
| 19020512         | Brødrenes Minde       | Bjerkaker-Kveldro              |
| 19020513         | Kveldro               | Bjerkaker-Kveldro              |
| 19020121         | Russegrava-Valhall    | Dramsveien                     |
| 19020303         | Breivang              | Dramsveien                     |
| 19020314         | Storskogen            | Dramsveien                     |
| 19020315         | Maryborg              | Dramsveien                     |
| 19020316         | Øvre Breivang         | Dramsveien                     |
| 19020211         | Bekkevoll-Alfheimmyra | Elverhøy                       |
| 19020212         | Sommerlyst            | Elverhøy                       |
| 19020215         | Hansmark              | Elverhøy                       |
| 19024301         | Ersfjordbotn          | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19024304         | Skamtind/Kråskard     | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19024305         | Rekvik                | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19024306         | Sessøy/Håja/Bjørnøy   | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19024401         | Henrikvika            | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19024402         | Susannajord           | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19024403         | Blåmannvik            | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19024404         | Grøtffjord            | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19024405         | Tromvik               | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19024408         | Skulsfjord            | Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord    |
| 19020201         | Ulrikken              | Fagereng                       |
| 19020514         | Sørvestøya            | Fagereng                       |
| 19020517         | Vangberg-Nordheim     | Fagereng                       |
| 19022010         | Toften                | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19022020         | Lanes-Finnvika        | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19024406         | Vengsøy               | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19024407         | Laukvika              | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19024501         | Kraknes               | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19024502         | Futrikelv             | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19024503         | Myra-Kifjord          | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19024504         | Måsvik                | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19024505         | Skarsfjord            | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19024506         | Kårvik                | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19024507         | Skulgam               | Finnvik-Kvaløyvågen-øyene nord |
| 19020302         | Breivikhamna          | Gimle                          |
| 19020304         | Universitetsområdet   | Gimle                          |
| 19020317         | Gimle-Isrenna         | Gimle                          |
| 19020122         | Rambergan             | Gyllenborg                     |
| 19020123         | Øvre Bykrets          | Gyllenborg                     |
| 19020124         | Vannsletta            | Gyllenborg                     |
| 19020125         | Kalvhaugen            | Gyllenborg                     |
| 19020126         | Engenstykket          | Gyllenborg                     |
| 19020417         | (Heimland-Fredlund)   | Hamna                          |
| 19020418         | Nesland               | Hamna                          |
| 19020420         | Fredlund              | Hamna                          |

|          |                       |                           |
|----------|-----------------------|---------------------------|
| 19021405 | Hungeren              | Hungeren                  |
| 19022070 | (Håkøybotn)           | Håkøya-Håkøybotn-Vikran   |
| 19022071 | Håkøybotn             | Håkøya-Håkøybotn-Vikran   |
| 19022072 | Håkøya                | Håkøya-Håkøybotn-Vikran   |
| 19023201 | Balsnes/Sandbakken    | Håkøya-Håkøybotn-Vikran   |
| 19023202 | Bentsjord             | Håkøya-Håkøybotn-Vikran   |
| 19024004 | Straumbukta           | Håkøya-Håkøybotn-Vikran   |
| 19024005 | Slåttnes              | Håkøya-Håkøybotn-Vikran   |
| 19020204 | Langnes Industri Sør  | Håpet-Langnes             |
| 19020205 | Lufthamna             | Håpet-Langnes             |
| 19020401 | Langnes Industri Nord | Håpet-Langnes             |
| 19020402 | Nyborgmarka           | Håpet-Langnes             |
| 19020411 | Håpet                 | Håpet-Langnes             |
| 19022050 | Kaldfjordbotn         | Kaldfjord-Eidkjosen       |
| 19022060 | (Eidkjosen)           | Kaldfjord-Eidkjosen       |
| 19022063 | Eidkjosen             | Kaldfjord-Eidkjosen       |
| 19021503 | Holmesletta           | Kaldsletta-Sandvika       |
| 19021504 | Sandvika              | Kaldsletta-Sandvika       |
| 19021505 | Hundbergan            | Kaldsletta-Sandvika       |
| 19021508 | Nordberg              | Kaldsletta-Sandvika       |
| 19021509 | Kalsletta             | Kaldsletta-Sandvika       |
| 19021204 | Gabbrofeltet          | Kroken                    |
| 19021205 | Malmvegen-Nordre      | Kroken                    |
| 19021206 | Malmvegen-Søndre      | Kroken                    |
| 19021207 | Gneis-Kvartfeltet     | Kroken                    |
| 19021203 | Krokenstranda         | Krokenstranda             |
| 19021208 | Villahaugen           | Krokenstranda             |
| 19021209 | Skitrekktet           | Krokenstranda             |
| 19022030 | (Kvaløysletta)        | Kvaløysletta              |
| 19022034 | Kvaløysletta Nord     | Kvaløysletta              |
| 19022035 | Kvaløysletta Sør      | Kvaløysletta              |
| 19022036 | Stakken               | Kvaløysletta              |
| 19022037 | (Selnes)              | Kvaløysletta              |
| 19022038 | Strand                | Kvaløysletta              |
| 19022039 | Selnes                | Kvaløysletta              |
| 19022040 | Finnland              | Kvaløysletta              |
| 19021301 | Tomasjordnes          | Lunheim-Tomasjordnes      |
| 19021302 | Lunheimblokkene       | Lunheim-Tomasjordnes      |
| 19021303 | Myrland-Småhusfeltene | Lunheim-Tomasjordnes      |
| 19024001 | Bakkejord             | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024002 | Mjelde-Vest           | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024003 | Mjelde-Øst            | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024101 | Greipstad             | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024102 | Buvika                | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024103 | Brensholmen           | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024104 | Sommarøy              | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024201 | Sjøtun                | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024202 | Sandneshamn           | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024203 | Tussøy                | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024204 | Vasstrand             | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |
| 19024205 | Tulleng               | Mjelde-Sommarøy-Kattfjord |

|          |                       |                    |
|----------|-----------------------|--------------------|
| 19020202 | Holt-Åsgård           | Norrøna-Elverhøy   |
| 19020216 | Elverhøy-Stalheim     | Norrøna-Elverhøy   |
| 19020217 | Norrøna               | Norrøna-Elverhøy   |
| 19020213 | Forhåpningen-Myreng   | Prestvannet        |
| 19020214 | Skoglyst-Laurdal      | Prestvannet        |
| 19023101 | Lauksletta            | Ramfjord-Andersdal |
| 19023102 | Fagernes/Ramfjordmoen | Ramfjord-Andersdal |
| 19023103 | Sørbotn               | Ramfjord-Andersdal |
| 19023104 | Hanslarsanes          | Ramfjord-Andersdal |
| 19023105 | Kristofferjorda       | Ramfjord-Andersdal |
| 19023106 | Andersdal             | Ramfjord-Andersdal |
| 19021501 | (Reinelva-Sollielva)  | Reinelva-Sollielva |
| 19021502 | (Nordberg)            | Reinelva-Sollielva |
| 19021506 | Sollielva             | Reinelva-Sollielva |
| 19021507 | Reinelva              | Reinelva-Sollielva |
| 19020102 | PølsHAVNA             | Sentrum            |
| 19020103 | Håndverkeren          | Sentrum            |
| 19020104 | Skansen               | Sentrum            |
| 19020105 | Stortorget            | Sentrum            |
| 19020106 | Prostneskaien         | Sentrum            |
| 19020107 | Prostneset            | Sentrum            |
| 19020108 | Stranda               | Sentrum            |
| 19020112 | Nordbyen              | Sentrum            |
| 19020113 | Nordbybakkene         | Sentrum            |
| 19020114 | Rådhuskretsen         | Sentrum            |
| 19020115 | Brannstasjonen        | Sentrum            |
| 19020116 | Vognmannskretsen      | Sentrum            |
| 19020117 | Meieribakken          | Sentrum            |
| 19020118 | Canning               | Sentrum            |
| 19020119 | Prostjorda            | Sentrum            |
| 19020412 | Nedre Sjømannsbyen    | Sjømannsbyen       |
| 19020413 | Sjømannsbyen          | Sjømannsbyen       |
| 19020414 | Soleng                | Sjømannsbyen       |
| 19021201 | (Skjelnan)            | Skjelnan-Snarby    |
| 19021202 | Hømmerelva            | Skjelnan-Snarby    |
| 19021210 | Skjelnan              | Skjelnan-Snarby    |
| 19021211 | Tønsvik               | Skjelnan-Snarby    |
| 19023002 | Skittenelv            | Skjelnan-Snarby    |
| 19023003 | Tønsås                | Skjelnan-Snarby    |
| 19022031 | Sigerstad             | Slettaelva         |
| 19022032 | Karvesletta           | Slettaelva         |
| 19022033 | Slettaelva            | Slettaelva         |
| 19020415 | Sandnes-Bergli        | Solneset           |
| 19020416 | Grønnåsen             | Solneset           |
| 19020421 | Heimland              | Solneset           |
| 19020305 | Skattøra-Ringheim     | Stakkevollan       |
| 19020318 | Stakkevollfeltet      | Stakkevollan       |
| 19020101 | Hansjordnes           | Stakkevollveien    |
| 19020111 | Bukta                 | Stakkevollveien    |
| 19020301 | Fiskerihamna          | Stakkevollveien    |
| 19020311 | Nøysomheten           | Stakkevollveien    |

|          |                           |                        |
|----------|---------------------------|------------------------|
| 19020312 | Godthåp                   | Stakkevollveien        |
| 19020313 | Ishavet                   | Stakkevollveien        |
| 19022041 | Storelva Nord             | Storelva               |
| 19022042 | Storelva Sør              | Storelva               |
| 19022061 | Mikkemyra                 | Storelva               |
| 19022062 | (Åsland)                  | Storelva               |
| 19022064 | Naustneset                | Storelva               |
| 19022065 | Åsland                    | Storelva               |
| 19020109 | Landskirka/garveristranda | Strandveien            |
| 19020501 | Kysten                    | Strandveien            |
| 19020502 | Lanesodden                | Strandveien            |
| 19021304 | Øvre Tomasjordnes         | Tomasjord              |
| 19021305 | Kolbakkbukt-Sauestad      | Tomasjord              |
| 19021306 | Villafelt-Nord            | Tomasjord              |
| 19021307 | Villafelt-Sør             | Tomasjord              |
| 19021308 | Nordfjellia               | Tomasjord              |
| 19021309 | Krøkebørsletta            | Tomasjord              |
| 19021401 | Otium                     | Tromsdalen             |
| 19021402 | Dalen                     | Tromsdalen             |
| 19021403 | Lilleaksla                | Tromsdalen             |
| 19021404 | Bellevue                  | Tromsdalen             |
| 19023001 | Oldervik                  | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023301 | Jøvik                     | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023302 | Olderbakken               | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023303 | Lakselvbukt               | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023304 | Lakselvdalen              | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023305 | Sjøvassbotn               | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023306 | Stordal                   | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023307 | Sjursnes                  | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023308 | Reiervik                  | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023309 | Brevika                   | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19023310 | Ullsfjordmoane            | Ullsfjorden-Sørfjorden |
| 19020203 | (Soltun-Åsli)             | Workinnmarka           |
| 19020218 | Soltun                    | Workinnmarka           |
| 19020403 | Templarheimen             | Workinnmarka           |
| 19020419 | Åsli                      | Workinnmarka           |

## 6.2 Gjennomsnittsalder i soner

Tabell 13a. Gjennomsnittsalder (år) i soner, deltakere under 67 år.

| Sone                                    | Menn | Kvinner | Totalt |
|---|------|---------|--------|
| "Solneset"                              | 49,0 | 49,3    | 49,1   |
| "Storelva"                              | 50,0 | 50,0    | 50,0   |
| "Kaldsletta-Sandvika"                   | 51,0 | 50,8    | 50,9   |
| "Tromsdalen"                            | 51,2 | 52,0    | 51,6   |
| "Hamna"                                 | 51,6 | 51,8    | 51,7   |
| "Reinelva-Sollielva"                    | 51,9 | 51,3    | 51,7   |
| "Bjerkaker-Kveldro"                     | 52,1 | 51,9    | 52,0   |
| "Gimle"                                 | 51,5 | 52,5    | 52,0   |
| "Norrøna-Elverhøy"                      | 51,3 | 52,9    | 52,0   |
| "Dramsveien"                            | 51,2 | 52,9    | 52,1   |
| "Elverhøy"                              | 52,2 | 52,0    | 52,1   |
| "Hungeren"                              | 52,7 | 51,5    | 52,1   |
| "Kvaløysletta"                          | 52,4 | 51,8    | 52,1   |
| "Prestvannet"                           | 52,3 | 51,9    | 52,1   |
| "Sjømannsbyen"                          | 52,5 | 52,1    | 52,3   |
| "Stakkevollveien"                       | 51,7 | 52,9    | 52,3   |
| "Håpet-Langnes"                         | 51,8 | 53,3    | 52,4   |
| "Skjelnan-Snarby"                       | 52,2 | 52,8    | 52,5   |
| "Tomasjord"                             | 52,7 | 52,4    | 52,5   |
| "Workinnmarka"                          | 52,5 | 52,5    | 52,5   |
| "Ersfjord-Tromvik-Skulsfjord"           | 52,7 | 52,6    | 52,7   |
| "Håkøya-Håkøybotn-Vikran"               | 52,8 | 52,6    | 52,7   |
| "Krokenstranda"                         | 52,6 | 52,8    | 52,7   |
| "Kaldfjord-Eidkjosen"                   | 52,1 | 53,5    | 52,8   |
| "Mjelde-Sommarøy-Kattfjord"             | 53,3 | 52,6    | 53,0   |
| "Kroken"                                | 53,1 | 53,0    | 53,1   |
| "Lunheim-Tomasjordnes"                  | 53,1 | 53,1    | 53,1   |
| "Sentrum"                               | 53,6 | 52,7    | 53,2   |
| "Finnvik-Kvaløyvågen-Øyene nord"        | 53,3 | 53,6    | 53,4   |
| "Ramfjord-Andersdal-Ullsfjord-Sørfjord" | 53,5 | 53,3    | 53,4   |
| "Fagereng"                              | 53,7 | 53,3    | 53,6   |
| "Gyllenborg"                            | 53,4 | 53,9    | 53,6   |
| "Stakkevollan"                          | 53,7 | 54,2    | 53,9   |
| "Strandveien"                           | 54,3 | 53,4    | 53,9   |
| "Slettaelva"                            | 53,7 | 55,0    | 54,3   |

Tabell 13b. Gjennomsnittsalder (år) i soner, deltakere over eller lik 67 år.

| Sone                                  | Menn | Kvinner | Totalt |
|---------------------------------------|------|---------|--------|
| "Kvaløysletta"                        | 71,9 | 71,5    | 71,7   |
| "Kroken og Krokestranda"              | 72,4 | 72,2    | 72,3   |
| "Lunheim-Tomasjordnes"                | 72,8 | 72,3    | 72,6   |
| "Dramsveien-Gimle-Stakkevollan"       | 72,6 | 73,3    | 72,9   |
| "Tomasjord"                           | 73,0 | 73,2    | 73,1   |
| "Workinnmarka"                        | 72,8 | 73,7    | 73,1   |
| "Distrikt fastlandet"                 | 73,5 | 72,8    | 73,2   |
| "Distrikt øyene-Vikran"               | 73,2 | 73,3    | 73,3   |
| "Hamna-Solneset-Håpet-Langnes"        | 74,4 | 73,0    | 73,8   |
| "Fastlandet sør-Reinelva-Sandvika"    | 74,0 | 73,8    | 73,9   |
| "Fagereng"                            | 73,8 | 74,2    | 74,0   |
| "Strandveien-Sentrum-Stakkevollveien" | 74,3 | 73,5    | 74,0   |
| "Gyllenborg-Prestvannet"              | 74,6 | 73,6    | 74,2   |
| "Elverhøy-Norrøna"                    | 74,2 | 74,4    | 74,3   |
| "Tromsdalen"                          | 74,6 | 74,0    | 74,3   |
| "Bjerkaker-Kveldro"                   | 75,2 | 73,8    | 74,5   |
| "Sjømannsbyen"                        | 75,5 | 75,0    | 75,2   |

### 6.3 Variabelbeskrivelse

Detaljert beskrivelse av variabler brukt i rapporten.

**Utdanning** (høyeste oppnådde utdanning) er målt med spørsmålet «*Hva er din høyeste fullførte utdanning?*» kategorisert i fire nivå; grunnskole/framhaldsskole/folkehøyskole (inntil 10 år), fagutdanning/realskole/videregående skole/gymnas (minimum 3 år), høgskole/universitet (mindre enn 4 år) eller høgskole/universitet (4 år eller mer).

**Kroppsmasseindeks** (KMI) er definert som kroppsvekt i kilogram dividert på kroppshøyde i meter<sup>2</sup>, kategorisert i fire grupper definert av WHO (Verdens helseorganisasjon) (12); undervekt (KMI <18,5 kg/m<sup>2</sup>), normalvekt (KMI 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>) overvekt (25-29,9 kg/m<sup>2</sup>) eller fedme ≥30 (kg/m<sup>2</sup>).

**Fysisk aktivitetsnivå** er målt som fysisk aktivitet i fritid med spørsmålet «*Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid det siste året. Hvis aktiviteten varierer gjennom året, ta et gjennomsnitt*» fra det mye brukte og validerte Saltin og Grimby (13, 14) spørreskjemaet og aktivitetsnivå (kombinasjon av hyppighet, intensitet og varighet) er kategorisert i fire nivåer; Stillesittende (Leser, ser på TV/skjerm eller annen stillesittende aktivitet), lett fysisk aktivitet (Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka), moderat fysisk aktivitet (Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking etc minst 4 timer i uka) eller anstrengende fysisk aktivitet (Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig flere ganger i uka).

**Inntak av frukt og grønnsaker** er målt med spørsmålet «*Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker spiser du i gjennomsnitt per dag? Med porsjon menes f.eks. et eple, en salatbolle*» der vi har kategorisert den opprinnelig kontinuerlige variabelen (antall porsjoner) til 0 (det vil si ingen porsjoner per dag), 1, 2, 3, 4, og 5 eller flere porsjoner per dag.

**Røyking** er målt med spørsmålet «*Har du røykt/røyker du daglig?*» med tre svarkategorisert; daglig røyker (Ja, nå), tidligere røyker (Ja, tidligere) eller aldri røyker (Aldri).

**Alkoholbruk** er målt med første del av det mye brukte og validerte screeningsverktøyet AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) (15) som brukes for å identifisere bekymringsfull alkoholbruk siste år. AUDITs tre første spørsmål oppgir hyppighet og mengde av alkoholinntak, med spørsmålene «*Hvor ofte drikker du alkohol?*» (Aldri, Månedlig eller sjeldnere, 2-4 ganger hver måned, 2-3 ganger per uke, eller 4 eller flere ganger per uke), «*Hvor mange enheter alkohol (flaske øl, glass vin eller drink) tar du vanligvis når du drikker?*» (1-2, 3-4, 5-6, eller 7 eller mer) og «*Hvor ofte drikker du 6 eller flere enheter alkohol ved en anledning?*» (Aldri, Sjeldnere enn månedlig, Månedlig, Ukentlig, eller Daglig eller nesten daglig) der de to høyeste kategoriene (Ukentlig og Daglig eller nesten daglig) ble slått sammen grunnet lav andel i høyeste kategori.

**Medikamentbruk** av typer som kan falle inn under analgetika, hypnotika, sedativa, anxiolytika eller antidepressiva er målt med spørsmålet «*Hvor ofte har du i løpet av de siste 4 ukene brukt følgende medisiner?*» «*Smertestillende uten resept*», «*Sovemedisin*», «*Beroligende*» og «*Medisin mot depresjon*» (Ikke brukt siste 4 uker, Sjeldnere enn hver uke, Hver uke men ikke daglig eller Daglig).

**Helsetjenestebruk** er definert med hyppighet av besøk hos henholdsvis fastlege og legevakt og målt med spørsmålet «*Har du, grunnet egen helse, i løpet av de siste 12 måneder vært hos (henholdsvis) fastlege/legevakt*» (Ja/Nei), og hvis Ja antall ganger (kontinuerlig variabel) siste år.

Tre **sykdommer/plager** er målt; diabetes, kronisk obstruktiv lungesykdom, og psykiske plager. Tilstandene ble målt med spørsmålet «*Har du eller har du hatt:*» «*Diabetes*» (Nei, Ja, nå/Ja, før); «*Kronisk bronkitt/emfysem/KOLS*» (Nei, Ja, nå/Ja, før); «*Psykiske plager (som du har søkt hjelp for)*» (Nei, Ja, nå/Ja, før). Spørsmålet som er ment til å fange opp kronisk obstruktiv lungesykdom er

formulert som i tidligere Tromsøundersøkelser. Her er det som tidligere mulig å svare «Ja, før», selv om tilstanden er ansett å være irreversibel (selv om pasienten kan oppleve å være symptomfri). De to ja-kategoriene er derfor slått sammen.

**Ensomhet** er målt med to spørsmål; «*Har du nok venner som kan gi deg hjelp når du trenger det?*» og (Ja/Nei) og «*Har du nok venner som du kan snakke fortrolig med?*» (Ja/Nei).

**Selvopplevd helse** er målt med enkeltspørsmålet «*Hvordan vurderer du din egen helse sånn i alminnelighet?*» fra det mye brukte og validerte instrumentet SF-36 (16) kategorisert som Meget dårlig, Dårlig, Verken god eller dårlig, God eller Meget god, der de to laveste kategoriene (Meget dårlig og Dårlig) er slått sammen grunnet lav andel i laveste kategori.

Skjemaet skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn. Bruk blokkbokstaver. Du kan ikke bruke komma.

Dato for utfylling:

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

## HELSE OG SYKDOMMER

1.1 Hvordan vurderer du din egen helse sånn i alminnelighet?

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Meget god                | God                      | Verken god eller dårlig  | Dårlig                   | Meget dårlig             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1.2 Hvordan synes du at helsen din er sammenlignet med andre på din alder?

|                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mye bedre                | Litt bedre               | Omtrent lik              | Litt dårligere           | Mye dårligere            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1.3 Har du eller har du hatt?

Sett ett kryss per linje.

|  | Nei                      | Ja nå                    | Før, ikke nå             | Alder første gang    |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Høyt blodtrykk                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Hjertefarkt                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Hjertesvikt                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Atrieflimmer (hjerterflimmer)               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Angina pectoris (hjerterkrampe)             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Hjerneslag/hjerneblødning                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Diabetes                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Nyresykdom (unntatt urinveisinfeksjon)      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Kronisk bronkitt/emfysem/KOLS               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Astma                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Kreft                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Revmatoid artritt (leddgikt)                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Artrose (slitasjegikt)                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Migrene                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Psykiske plager (som du har søkt hjelp for) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

1.4 Har du langvarige eller stadig tilbakevendende smerter som har vart i 3 måneder eller mer?

Nei  Ja



## TANNHELSE

2.1 Hvordan vurderer du din egen tannhelse?

|              |                          |                          |                          |                          |                          |           |
|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|
|              | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | +         |
| Svært dårlig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Svært god |

2.2 Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med tennene eller protesene dine?

|                  |                          |                          |                          |                          |                          |               |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|
|                  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |               |
| Svært misfornøyd | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Svært fornøyd |

## BRUK AV HELSETJENESTER

3.1 Har du, grunnet egen helse, i løpet av de siste 12 måneder vært hos:

|  | Nei                      | Ja                       | Antall ganger        |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| Fastlege/allmennlege   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Legevakt   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Psykiater/psykolog   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Legespesialist utenfor sykehus (utenom fastlege/allmennlege/psykiater) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Tannlege/tannpleier  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Apotek (for kjøp/råd om medisiner/behandling)                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Fysioterapeut  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Kiropraktor  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Akupunktør   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Alternativ behandler (homøopat, soneterapeut, healer etc)              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Tradisjonell helbreder (hjelper, «læser» etc)                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Har du kommunisert via internett med noen av tjenestene over?          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

3.2 Har du i løpet av de siste 12 måneder vært på sykehus?

|  | Nei                      | Ja                       | Antall ganger        |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| Innlagt på sykehus                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Konsultasjon ved sykehus uten innleggelse: |                          |                          |                      |
| Ved psykiatrisk poliklinikk                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Ved annen sykehuspoliklinikk               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |



## BRUK AV MEDISINER

4.1 Bruker du, eller har du brukt, noen av følgende medisiner? Sett ett kryss per linje.

| +   |                          |                          |                          | Før, ikke nå             | Alder første gang    |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|
|   | Aldri                    | Nå                       |                          |                          |                      |
| Medisin mot høyt blodtrykk  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Kolesterolsenkende medisin  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Vanndrivende medisin  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Annen medisin mot hjertesykdom (f.eks. blodfortynnende, rytmestabiliserende, nitroglycerin) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Insulin   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Tabletter mot diabetes  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Stoffskiftemedisin (Levaxin/thyroxin)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

4.2 Hvor ofte har du i løpet av de siste 4 ukene brukt følgende medisiner? Sett ett kryss per linje.

|                             | Ikke brukt siste 4 uker  | Sjeldnere enn hver uke   | Hver uke, men ikke daglig | Daglig                   |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Smertestillende på resept   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Smertestillende uten resept | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Magesyrehemmende medisiner  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Sovemidler                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Beroligende medisiner       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Medisin mot depresjon       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |

4.3 Skriv alle medisiner (reseptfrie og reseptbelagte) du har brukt regelmessig siste 4 uker. Ikke regn med reseptfrie vitamin-, mineral- og kosttilskudd, urter, naturmedisin etc.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Får du ikke plass til alle medisinene, bruk eget ark.

## KOSTHOLD

5.1 Spiser du vanligvis frokost hver dag?

Nei  Ja

5.2 Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker spiser du i gjennomsnitt per dag? Med porsjon menes f.eks. et eple, en salatbolle.

Antall porsjoner

+

5.3 Hvor ofte spiser du vanligvis disse matvarene? Sett ett kryss per linje.

|  | 0-1 pr. mnd.             | 2-3 pr. mnd.             | 1-3 pr. uke              | 4-6 pr. uke              | 1 eller mer pr. dag      |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Rødt kjøtt (alle produkter av storfe, får, svin)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grønnsaker, frukt, bær                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mager fisk (torsk, sei)                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Feit fisk (laks, ørret, uer makrell, sild, kveite) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5.4 Hvor mange glass/beger drikker/spiser du vanligvis av følgende? Sett ett kryss per linje.

|  | Sjelden/ aldri           | 1-6 pr. uke              | 1 pr. dag                | 2-3 pr. dag              | 4 eller mer pr. dag      |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Melk/yoghurt tilsatt probiotika (Biola, Cultura, Activia, Actimel, BioQ) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fruktjuice   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Brus/leskedrikker:</b>  |                          |                          |                          |                          |                          |
| med sukker   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| med kunstig søtning  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5.5 Hvor mange kopper kaffe og te drikker du daglig? Sett 0 for de typene du ikke drikker daglig.

|   | Antall kopper        |
|---|----------------------|
| Filterkaffe (trakterkaffe)                          | <input type="text"/> |
| Kokekaffe og/eller presskannekaffe                  | <input type="text"/> |
| Pulverkaffe   | <input type="text"/> |
| Espressobasert kaffe (fra kaffemaskin, kapsler etc) | <input type="text"/> |
| Sort te (f.eks. Earl Grey)                          | <input type="text"/> |
| Grønn/hvit/oolong te                                | <input type="text"/> |
| Urtete (f.eks. nype, kamille, Rooibos)              | <input type="text"/> |

+

## HELSEBEKYMRING



|   | Ikke i det hele tatt     | Litt                     | Noe                      | En hel del               | Svært mye                |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6.1 Tror du at det er noe alvorlig galt med kroppen din?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.2 Er du svært bekymret over helsen din?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.3 Er det vanskelig for deg å tro på legen din dersom hun/han forteller deg at det ikke er noe å bekymre seg for?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.4 Er du ofte bekymret for muligheten for at du har en alvorlig sykdom?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.5 Hvis du blir gjort oppmerksom på en sykdom (f.eks. via TV, radio, internett, avis eller noen du kjenner), bekymrer du deg da for selv å få sykdommen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.6 Opplever du at du plages av mange ulike symptomer?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.7 Har du tilbakevendende tanker (som er vanskelig å bli kvitt) om at du har en sykdom?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## FYSISK AKTIVITET

7.1 Hvis du er i lønnet eller ulønnet arbeid, hvordan vil du beskrive arbeidet ditt? Sett kryss i den ruta som passer best.

- For det meste stillesittende arbeid (f.eks. skrivebordsarbeid, montering)
- Arbeid som krever at du går mye (f.eks. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)
- Arbeid der du går og løfter mye (f.eks. pleier, bygningsarbeider)
- Tungt kroppsarbeid

7.2 Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid det siste året. Hvis aktiviteten varierer gjennom året, ta et gjennomsnitt. Sett kryss i den ruta som passer best.

- Leser, ser på TV/skjerm eller annen stillesittende aktivitet
- Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka (inkludert gang eller sykling til arbeidsstedet, søndagsturer etc)
- Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking etc minst 4 timer i uka
- Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig flere ganger i uka



7.3 Siste uka, omtrent hvor lang tid tilbrakte du sittende på en typisk hverdag og fridag? F.eks. ved arbeidsbord, hos venner, mens du så på TV/skjerm.

timer sittende på en hverdag (både jobb og fritid)

timer sittende på en fridag

## ALKOHOL

8.1 Hvor ofte drikker du alkohol?

- Aldri
- Månedlig eller sjeldnere
- 2–4 ganger hver måned
- 2–3 ganger per uke
- 4 eller flere ganger per uke

8.2 Hvor mange enheter alkohol (flaske øl, glass vin eller drink) tar du vanligvis når du drikker?

- | 1–2                      | 3–4                      | 5–6                      | 7–9                      | 10 eller flere           |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8.3 Hvor ofte drikker du 6 eller flere enheter alkohol ved en anledning?

- Aldri
- Sjeldnere enn månedlig
- Månedlig
- Ukentlig
- Daglig eller nesten daglig



## RØYK OG SNUS

9.1 Har du røykt/røyker du daglig?

- Aldri
- Ja, nå
- Ja, tidligere

9.2 Har du brukt/bruker du snus eller skrå daglig?

- Aldri
- Ja, nå
- Ja, tidligere

## SPØRSMÅL OM KREFT

### 10.1 Har du noen gang fått

|  |   |                          |                          |                            |                           |   |
|--|---|--------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|---|
|  | + | Nei                      | Ja                       | Hvis ja: alder første gang | Hvis ja: alder siste gang |   |
| Utført mammografi  |   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/>       | <input type="text"/>      |   |
| Målt PSA (prostata spesifikt antigen)                    |   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/>       | <input type="text"/>      | + |
| Utført tykktarmsundersøkelse (koloskopi, avføringsprøve) |   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/>       | <input type="text"/>      |   |

### 10.2 Har noen i din nære biologiske familie hatt

|                | Egne barn                | Mor                      | Far                      | Mormor                   | Morfar                   | Farmor                   | Farfar                   | Tante                    | Onkel                    | Søsken                   |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Brystkreft     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prostatakreft  | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tykktarmskreft | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## UTDANNING OG INNTEKT

### 11.1 Hva er din høyeste fullførte utdanning? Sett ett kryss.

- Grunnskole/framhaldsskole/folkehøgskole inntil 10 år
- Fagutdanning/realskole/videregående/gymnas minimum 3 år
- Høgskole/universitet mindre enn 4 år
- Høgskole/universitet 4 år eller mer

### 11.2 Hva var din husstands samlede bruttoinntekt siste år? Ta med alle inntekter fra arbeid, trygder, sosialhjelp og lignende.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Under 150 000 kr   | <input type="checkbox"/> 451 000–550 000 kr   |
| <input type="checkbox"/> 150 000–250 000 kr | <input type="checkbox"/> 551 000–750 000 kr   |
| <input type="checkbox"/> 251 000–350 000 kr | <input type="checkbox"/> 751 000–1 000 000 kr |
| <input type="checkbox"/> 351 000–450 000 kr | <input type="checkbox"/> Over 1 000 000 kr    |

## FAMILIE OG VENNER

### 12.1 Hvem bor du sammen med?

|                           | Nei                      | Ja                       | Antall               |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| Ektefelle/samboer         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Andre personer over 18 år | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Personer under 18 år      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

### 12.2 Har du nok venner som kan gi deg hjelp når du trenger det?

- Ja  Nei +

### 12.3 Har du nok venner som du kan snakke fortrolig med?

- Ja  Nei

### 12.4 Hvor ofte deltar du vanligvis i foreningsvirksomhet som sykklubb, idrettslag, politiske, religiøse eller andre foreninger?

- |                                    |                          |                          |                          |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Aldri, eller noen få ganger i året | 1–2 ganger i måneden     | Omtrent 1 gang i uka     | Mer enn 1 gang i uka     |
| <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## SPØRSMÅL TIL KVINNER

### 13.1 Hvor gammel var du da du fikk menstruasjon første gang?

Alder

### 13.2 Er du gravid nå?

- Nei  Ja  Usikker

### 13.3 Hvor mange barn har du født?

Antall barn

### 13.4 Hvis du har født, fyll ut for hvert barn: fødselsår og vekt samt hvor mange måneder du ammet. Angi så godt du kan. Hvis flere barn, bruk ekstra ark.

|        | Fødselsår            | Fødselsvekt i gram   | Ammet ant. mnd.      |
|--------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Barn 1 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Barn 2 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Barn 3 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Barn 4 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Barn 5 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Barn 6 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

## SPØRSMÅL TIL MENN

### 14.1 Har du fått behandling for betennelse i prostata eller urinblæra?

- Nei  Ja +

### 14.2 Har du fått utført steriliseringsoperasjon?

- Nei  Ja Hvis ja: hvilket år

Tusen takk for ditt bidrag.